

9月



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第141号
令和5年9月1日

地域の皆様お元気ですか！！
季節の変わり目の時期になりました。
くれぐれもお身体には十分気を付けてお過ごしください。



夏バテ・熱中症を乗り越えて、今度は秋バテ！の季節がやってきました。

高齢者を襲う【秋バテ】に注意！！

秋バテとは、真夏の生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。

秋バテの予防と対策

●まずは生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活から移行していきましょう。

食 事：胃腸を刺激する冷たい食べ物は極力避ける⇒栄養バランスが取れた食べ物を摂る。
冷たい食事やクーラーなどで冷えた体を回復させる食材を選ぶ。

ショウガ・唐辛子などのスパイス、人参・カボチャ・大根と言った根野菜は体を温めます。
ビタミンの豊富な食べ物を摂取することも重要です。

りんごやぶどうはビタミンが含まれるだけでなく、寒い地域で収穫された果物には
体を温める効果があるとされています。

このほか、納豆・キムチ・みそ・チーズなどの発酵食品は体の代謝をよくする
酵素を含んでおり、体を温めてくれます。

これらを上手に取り入れ、冷えた体を回復させましょう。

運 動：適度な運動には体調を整える効果があります。20～30分程度の散歩など
高齢者に無理のない範囲で軽い運動を行い、自律神経の機能を回復させましょう。

●夏の間から冷えを蓄積させない秋バテ予防

入浴：暑い夏はシャワーで済ませることがあるかも。

しかし、秋バテの冷え予防には湯船につかることが効果的です。

冷房のコントロール：冷房の必要な時期でも、体の冷え過ぎに気を付けて。

靴下やひざ掛けなどを活用しましょう。

マッサージやストレッチ：体が冷えると全身の血行が悪くなります。

マッサージやストレッチで血液の巡りを良くしましょう。



(ハートページナビ 寺岡 純子記事より抜粋)

「地域のお茶の間」(午後の開催無し)

9月22日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「貼り絵のブドウ」作り



「みんなのいこい」

9月21日(木)

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3(社会福祉法人 江東園となり)

※介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631