



# 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”

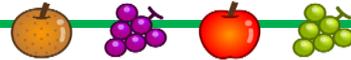
第105号

令和2年9月1日

コロナウィルス感染症がまだまだ全国的に拡大している中、皆様方には日々変わりなく元気で過ごされていると思います。

日常生活の中で以前に比べて外出の機会が少なくなっている方などについては散歩などを含めて、できる限り体を動かし、フレイルを予防しましょう。

## 秋バテに注意しましょう !!



9月に入り厳しい残暑が続きますが、暑さの中にも秋の気配が少しずつ感じられる時期になりました。夏が終わり秋になると急激な気温の変化で体調を乱す時期でもあります。夏には「夏バテ」で悩まされましたが、秋にも「秋バテ」があります。

### 秋バテと夏バテの違い

秋バテとは一夏バテの体調不良が長引き、そのストレスにより自律神経が乱れ、秋になりその疲れが出て、疲労感が取れずに体調を崩すことです。

夏バテとは一暑さによる食欲不振や寝不足、冷たいものの摂りすぎによる体の冷えなどでおこる体調不良のことです。

秋バテの予防 — 生活習慣を、徐々に夏型から秋型の生活にシフトしましょう。

●食 事 — 栄養バランスの良い食事：冷たい食べ物は極力避けましょう。

●室温調節 — 徐々にエアコン離れをしましょう。

9月は猛暑日などもありますので、熱中症に注意しましょう

●入 浴 — 湯温は41℃以下で、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

●運 動 — ウォーキング(20~30分程度)などで体を動かしましょう。

●睡 眠 — きちんと体調を整えるためにも睡眠も重要です。

## 感染リスクを避けつつできるフレイル予防



1. 体を動かす・人込みを避け散歩や買い物に行く  
・テレビやインターネットの動画を参考に室内で体操をする
2. 生活ペースを崩さない・入浴や睡眠など普段通りの生活をする  
・宅配や配食サービスを活用した食事をとる
3. 間接的でも人とつながる・家族や友人と電話やメールで定期的に連絡をとる
4. 気持ちを明るく・1日20分程度の日光浴や家でできる趣味に取り組む

## ●皆様へのお知らせです

9月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、コロナウィルス感染症予防のため、中止します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46(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

<連絡先>

代表 伊久美 明