



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129号
令和4年9月1日

「長月」と呼ばれる9月になりました。夏を乗り越えて9月の末頃には、気温も下がり、秋を迎えようとしています。

季節の変わり目となるこの時期、皆様にはくれぐれもお身体に十分気をつけてください。



冷えによる体調不良から身を守ろう！！（全国健康保険協会資料より抜粋）

今年のような猛暑・酷暑の夏では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちです。

低めのエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

9月に入り、体には夏の疲れがたまり、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりと体調管理をし「冷え」による体調不良を防ぎましょう。

体調不良のチェック。

下記の症状があったら生活を見直しましょう！

- ◎体がだるい ◎消化不良を起こしている ◎手足や腹、腰の回りが冷たい
- ◎食欲がない ◎なかなか寝付けない、眠りが浅い

健康を取り戻すポイント

「冷えから身を守るためには、体を温め、血行を改善することが大切」

- 生活の心得**：首・手・足から冷えるのでその部分の保温をしっかりと。いつまでも夏用のパジャマや布団は使わないように。

エアコンの使用は暑い日だけにし、設定温度も高めに。軽い運動を心がけましょう。38度から40度くらいのぬるま湯でゆっくりと半身浴をし、体の芯を温めよう。十分な睡眠をとりましょう。

- 食事の心得**：**体を温める食材**⇒人参・大根・かぶ・れんこんなどの根菜類。山芋・里芋・さつまいもなどのいも類。

シソ・生姜・にんにく・ネギ・玉ねぎなどの香味野菜。

疲労回復力を上げる食材⇒豚肉・鶏むね肉・牛肉・鰹・納豆・果物・キムチ・などこれらを含んだ食材で、消化を助けて体を温める作用のある料理を心がけましょう！



江戸川区ではオレオレ詐欺や還付金詐欺の特殊詐欺対策として、自動通話録音機の給付事業が行われています。令和4年4月から**70歳以上の方だけで住んでいる世帯**も対象になりました。「なごみの家瑞江」にも申請書があるので確認してください。



皆さまへのお知らせです

9月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、コロナウイルス感染予防のため、中止します。皆様のご理解とご協力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1-11-3（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

<連絡先>
代表 伊久美 明