



強く咲く彼岸花



たけおか新聞



第25号

秋バテする環境に要注意！その対策は…



小城市の江里山に咲く彼岸花

秋バテの対策法



- ① 食事
夏場と異なり冷たいものを摂り過ぎない
- ② 入浴
シャワーだけの日を減らしていく
- ③ 運動
適度な運動で血行を良くしましょう
- ④ 睡眠
自律神経のバランスを整えましょう



十月となりました。八月から九月にかけては真夏日や猛暑日も多く、暑さのあまり、夏バテしたなんて方も多いのではないのでしょうか？

今回は『秋バテ』についてです。秋は気候がよく、良い季節だなんて言われていますが、秋は日々の気温が安定せず、一日の中でも朝夕で大きく差が出る時期です。また、夏の意識のまま冷たいものを摂り続けるなど、気候の変化に生活を合わせにくいのも特徴的です。

『秋バテ』はこの寒暖差によって自律神経が変調を起こし、様々な症状を起こすことを言います。

つまり、夏バテは「暑さ」でバテて、秋バテは「温度差」でバテるわけです。食欲がない、疲れやすい、頭が重たい、よく眠れない、朝が起きれない…などの症状がいくつか当てはまる人は、すでに『秋バテ』しているかもしれませんよ。

高齢者がとるべき栄養素

① タンパク質

タンパク質は、人間が生きていくうえで重要な栄養素で、筋肉や内臓など体のあらゆる組織がタンパク質でできています。不足すると、筋力の低下や免疫力の低下にもつながります。

② ビタミンD

ビタミンDは骨の発育に欠かせない栄養素であり、特に高齢者でビタミンDの不足した状態が長く続くと、骨粗鬆症をきたし、骨折リスクが高まります。また、日光浴をすることで皮膚からも作ることができます。

