

グループホームやまと なでしこだより

米子市定江町佐陀1015-14
電話 0859 (21) 0371
E-mail gh-yamato@med-wel.jp

～グループホームやまと理念～

「住み慣れた地域で、出来る事を共に喜び合う愛あふれるグループホーム」

大山ユニット

お盆におはぎ作りをされました。皆さん「美味しい。」とご満悦なご様子でした。



和みユニット

中庭で育てた野菜を収穫し、皆さんでいただきました。。6月に植えた花の種も元気に成長しています。



9月 冷えによる体調不良から身を守ろう

体調管理が難しい時期を乗り越えよう

冷え症は寒い時期の代表的な症状ですが、夏場では服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちで、低めの温度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、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしないと「冷え」による思いがけない体調不良につながります。

「冷え」と「自律神経の乱れ」に注意

エアコンを長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化して、冷え症を起こすのです。また、自律神経の乱れは、他にも基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

冷えによる体調不良のチェック

身体がだるい、やる気が起きない

消化不良を起こしている

寝つきが悪い、眠りが浅い

手足や腹・腰回りが冷たい

食欲がない

健康を取り戻すポイント

- ・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ・いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- ・エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう(外気との温度差は5度以内)。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ・38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・体を内側から温める食材をとりましょう。
- ・体を温める食材としては、ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。
- ・疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。これらは牛肉や豚肉に多く含まれています。

