



# サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -  
2023.10月号

## 秋バテしていませんか？

朝晩涼しくなり、季節の変わり目を肌で感じられるようになりましたね。

この季節の変わり目は、「秋バテ」に要注意なんです！「秋バテ」という呼び方を、あまり耳にしたことがないかもしれません。「夏バテ」とよく似ているのですが、気温の変化に身体がついていけないことで起こる症状です。

夏の間にとまった疲れ・気圧の変動も、身体にはかなり影響してきます。寒暖の差が激しくなると、気温の変化によって体調を崩しやすくなります。食欲不振・倦怠感などの症状が、人によっては出ることもあります。冷えによる体調不良を訴える方もおられますので服装と食事にはくれぐれも気を付けるようにしてくださいね。

この「秋バテ」を乗り切る対策として、まず生活習慣を整えることから始めて、睡眠・運動をしっかりとることが大切です。天気の良い日中は、日光を十分浴びるための散歩に出掛けてみてはいかがでしょうか。秋の景色を堪能しつつ、血流の改善を促しましょう。

個人差にもよりますが高齢になると、平均7～8時間が睡眠の適切な時間のようです。短い睡眠は免疫力の低下などのリスクにもつながります。

また1日3食のバランスのよい食事を摂ることも、大切なポイントになります。秋バテにいい効果的な食材として、以下がおすすめですよ！

- ・ビタミンCが豊富なかぼちゃやさつまいもなどの芋類
- ・内臓を温める効果がある生姜などの根菜類
- ・食物繊維が多いきのこ類
- ・潤いを与える効果のトマトや豆腐や山芋

これらの食材を使って温かい料理で体を温めながら味わっていただきたいです。

こんな症状は、当てはまりませんか？

- ・朝起きられない
- ・一日中眠い
- ・食欲がない



サバティに来所しない曜日でも、ラジオ体操を見ながら心と体をリフレッシュして、今年後半を乗り切りましょう！！

## 敬老の日のお祝い



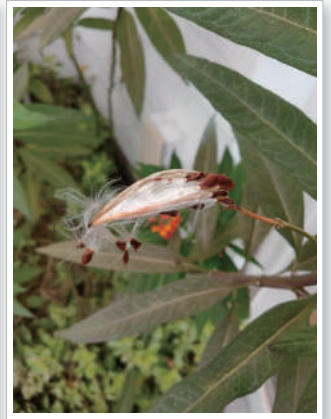
「敬老の日」とは、高齢者を祝う日です。この「敬老の日」は、兵庫県のある町から全国に広まった「老人愛護デー」というのが由来だそうです。

敬老のお祝いに、利用者様に今回はお菓子をご用意しました。普段はお菓子を食べない午前中の利用者様も、この日は皆さん一緒に召し上がってくださいました。来年もまた一緒にお祝いしましょうね。

## この花の名前な～んだ？

サバティの花壇に、とっても可愛い花が咲いています。気づいておられましたか？赤や黄・オレンジ色の、暑い季節に咲くとても鮮やかな配色で、まるで妖精がスカートをはいているような花です。花が散った後には、オクラのような袋ができて、その後は綿に包まれた種子が顔をのぞかせます。

種に綿毛を付けることから、この花はトウワタと呼ばれています。「名前のない花はない」と、牧野先生のお言葉にもあるように、雑草にも名前があります。心を和ませる花を愛でることで、気持ちが洗われるといいですね。



## ラジオ体操第二、とっても効果があります

毎日の帰りに、「ラジオ体操第二」を始めてから3か月くらいになりますが、皆さんもうバッチリ覚えてくださいましたね。一日の最後のくくりとして、この体操をしてから帰宅してもらおうようしています。ラジオ体操を帰宅前にすることで、体内の温度が上昇し快眠を導いてくれる効果があり「寝つきが良くなった」「体がすっきりする」といった嬉しいお声もいただいています。

「ラジオ体操」は血流やリンパの流れをよくするだけでなく、基礎代謝が上がり柔軟性もよくなりますので転倒しにくくなる効果が期待されています。体調をすっきりさせて、気持ちよく帰宅しましょう。



10月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

9日……

### 見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **088-837-1081**

ファックス  **088-837-1082**



**CAVATY**

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号  
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

ホームページはこちら

<https://www.cavaty.jp/>

