



高齢者の介護や福祉の相談を承ります

令和7年10月
第3号

まるだより

いつまでも、暑い日が続いていますね。

発行
〒420-0834
伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111

寒暖差疲労に気を付けて

寒暖差疲労とは、気温の変化が原因で生じるさまざまな不調を言います。

寒暖差というのは、1日のうちの気温の差、前日との気温差、1週間単位での気温差、室内外(冷房の効きすぎた部屋やお風呂場など)での気温差などが当てはまります。目安ではありますが、1日の気温差が7°C以上になると不調が出やすいです。

寒暖差疲労の症状は、疲労感・倦怠感・だるさ、首肩こり、冷え、皮膚のかゆみ、めまい、気分の落ち込みなど様々ありますが、このような症状には、やはり入浴が効果的です。

毎日シャワーで済ませてしまう人と、夜にお風呂に浸かってからぐっすり眠る人とは、自律神経や冷えの面でも健康効果に大きな差が出ます。

そして、「首まで浸かる」というのもポイントです。

首には重要な神経がたくさん通っているので、自律神経を整えるのに大切な部分です。

首を温めることでさらにリラックスができ、首肩こりも楽になります。

古くから四季のある、日本人ならではの習慣ですね。



秋は空き巣にご用心！

エアコンが必須の真夏と違い、秋は窓を開ける機会が増える時期です。

ちょっとしたゴミ出しやお買い物など、短時間の外出時にうっかり窓を閉め忘れることが多くなっていると言われています。

また、秋の夜長と言われるように、外が暗い時間帯が増えます。

急に暗くなった外は人の識別がしにくくなります。他人の家に近づきやすくなるため、空き巣などが増える傾向にあるといわれます。



秋は行楽シーズンでもあり、旅行や運動会、文化祭などの学校行事も多くなる時期です。自宅を長時間、あるいは長期間留守にする機会が増える方も多いのではないでしょうか。

空き巣もプロなので、留守になりそうな時を狙います。

その為、秋は空き巣が増えると言われています。

ちなみに、なぜか特殊詐欺の被害件数が増えるのも、『秋』だそうです。暑さが和らぎ、ほっとすると、心に隙間ができやすいのかもしれませんね…。



自宅と心の鍵は、厳重に・・・。

日本の秋・食欲の秋！

暑い夏が終わり秋の気配を感じるころ、秋の味覚と呼ばれるものが旬の季節を迎えます。特に栗やさつまいも、きのこ類などは秋に収穫される食材として知られ、食材の旬を楽しむには最適の時期と言えるでしょう。夏の間に栄養をたっぷり蓄えた秋の味覚は甘みと旨味が強いのが特徴です。

秋の味覚と言えば、代表的なのはさつまいもではないでしょうか。

さつまいもは、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、健康に良いことがたくさんあります。

- ・免疫力の強化: ビタミンCやベータカロテンが、風邪や感染症を予防します。
- ・腸内環境の改善: 食物繊維が腸内の老廃物を排出し、便秘を解消します。
- ・血糖値の安定化とダイエット: 低GI食品であるさつまいもは、血糖値を安定させ、満腹感を長持ちさせるため、ダイエットにも役立ちます。
- ・美肌効果: 抗酸化作用のあるビタミンCとEが、肌の老化を防ぎ、ハリや潤いを保ちます。

これらの成分は、肌の弾力を保ち、紫外線ダメージから肌を守る効果があります。また、ビタミンEは血行を促進し、肌の新陳代謝を活発にするため、肌のトラブルを予防し、美肌を保つためにも効果的です。

焼いても蒸しても、食事にもおやつにもなるさつまいも



旬のものを、美味しく・楽しく・たくさん食べて、季節の変わり目を乗り切りましょう！

1人で悩まないで！

地域包括支援センターには、

**社会福祉士、保健師・看護師
主任ケアマネジャー** がいます。

あらゆる相談に対応できますので、
地域の困りごとの相談窓口として、ぜひご活用ください。

介護保険関係、認知症や介護、医療のこと、日常生活の様々な悩み、権利に関することなど、高齢者の生活に関する相談を日々受け付けています。

こんな相談…誰に話せばいいかわからない、
というときは、ご連絡ください。

内容に応じて、専門機関へも繋ぎます。

防災豆知識

皆様は、定期的にお薬って内服していますか？
病院から処方してもらっている薬はもちろんですが、
ちょっとした胃薬や痛み止め等、市販薬を利用されている方も多いのではないでしょうか。
いざ、災害が起きて薬を飲み切ってしまっても、
災害時は、医院も薬局も被災しています。
なかなか購入や処方してもらうことは出来ません。
日ごろから、災害時の内服薬について、
主治医と相談しておくことも、
一つの災害対策になるかもしれませんね。



秋の難読漢字 ~いくつ読みますか~



- | | | |
|-----|-----|------|
| ①秋桜 | ②柵 | ③金木犀 |
| ④木通 | ⑤松毬 | ⑥竜胆 |

今月の自主トレ

Level 1



足の上げ下げ 左右10回づつ

Level 2



頭起こし 10回

ご自身のお体と相談しながら、Let's Try!