

# 東地区地域包括支援センター便り 第9号

平成25年9月15日発行

## — 「夏バテ」ならぬ「秋バテ」にご注意を！ —

今年は記録的な猛暑でしたが、体調はいかがですか？ 8月も終わり、これから秋へと季節が変化していきます。「体がだるい」、「食欲がない」、「頭が痛い」などの体調不良を感じることはありませんか？ その症状は、夏の疲れによるものかもしれません。快適な秋を過ごすために、夏の疲れを溜めないようにしましょう。



### ◎秋バテを引き起こす主な原因は？

#### ①気温の劇的な変化



夏から秋の変わり目は、日中は半袖で過ごせるほど暖かいが、夜は長袖のパジャマと布団が必要となるくらい冷える日もあります。気温差に体が対応しきれないことで体調を崩してしまいます。

#### ②秋の長雨と台風



初秋には雨の日が多く、さらに台風の襲来により気圧も乱れやすく、そのため、頭痛、めまいなど様々な体調不良を誘発しやすくなります。

#### ③夏の生活習慣が抜けきらない



初秋に夏気分が抜けきれず、冷えた飲み物を飲む、入浴をシャワーだけで済ませるなど夏と同じような生活習慣を続けてしまうと、疲れが出やすくなってしまいます。

### ◎秋を元気に過ごすポイント

①**食事**…バランスのよい食事を心がけ、冷たいものはなるべく控え、温かいものを摂るようにしましょう。疲労回復に効果のあるビタミンB1を食事にとり入れましょう。



②**入浴**…38～40℃のぬるめのお湯にゆっくり入り、全身を温め血のめぐりを良くすることで、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。



③**運動**…適度に汗をかく習慣を身につけましょう。室内の涼しいところにはばかっていると、汗をかかなくなり、血行が悪くなって、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなってしまいます。



④**睡眠**…睡眠と覚醒のリズムを作るために、朝の光をしっかり浴び、質の良い睡眠をとりましょう。日中は暑くても、朝晩は気温が下がるので、温かくして寝ましょう。



# 一 退院時の相談は包括支援センターへ 一

## 入院中だけど、そろそろ退院、自宅での生活に不安が...

①身体状況に変化があって、介護が必要になった。

★**要介護認定**の申請を行います。

②自宅（トイレ、浴室、廊下、玄関等）に手すりがなく、段差が多い。

★**住宅改修**の手続きを行います。

③浴槽が深く、入浴時に不安。トイレまで歩くのが遠くて不安。

★**福祉用具購入**の手続きを行います。

④買い物やごみ出し等ができそうにない。

★**状況に応じた介護サービス**利用の手続きや支援を行います。



# 一 東地区の事業所紹介 一

東地区内にある高齢者施設や事業所を紹介しております。  
第7回目は 《宮崎ヒューマンサービス》 様です。

弊社は平成22年4月に日南営業所を開設し平成24年12月25日より現在の場所に営業所を移転させ業務を行っております。

弊社は介護用品・福祉機器の販売・レンタルを主な事業としている事業所です。

私どもは高齢者・障がい者とそのご家族が安心して暮らすことが出来るように福祉用具の供給という仕事を通して「生活環境づくり」を提案しています。

さらには人と人との「思い」をつなぎ合わせていく事こそが喜びであり、社会的使命であると考えております。

当事業所が追求していること。それは日南の皆様へ「元気、健康、笑顔」を届けることです。



(株)宮崎ヒューマンサービス  
日南営業所

日南市木山1丁目11-5

TEL 0987-27-3901

FAX 0987-27-3902

☆☆☆相談は**無料**です☆☆☆



社会福祉法人 敬和会

日南市東地区地域包括支援センター

〒887-0014

日南市岩崎2丁目8番18号(油津駅通)

TEL 0987-23-6099

FAX 0987-23-4188

窓口：月～金 8：30～17：15

休日：土曜・日曜・祝日

年末年始(12/29～1/3)

