

エリア老健 健康だより

介護老人保健施設東松山市総合福祉エリア R5年9月 発行 第7号



夏バテならぬ秋バテ！？

朝夕に秋風を、少し感じられる季節となりました。今年は特に記録的な暑さで、体調を崩した方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ やっと、過ごしやすい季節が到来したかと思いきや…、実は秋に体調を崩してしまう人が少なくありません。今回は、秋に体調不良が起こりやすい理由と、その対策についてご紹介します。

秋の体調不良！？その原因とは

❶ 冷えによる血行不良

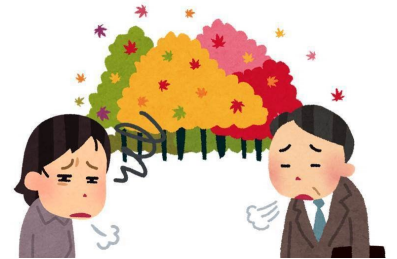
→冷房の効いた部屋で過ごし、冷たい物を口にする機会が多いため体が冷えがち

❷ 寒暖差が激しく、体調を崩す

→日中は真夏並みの気温も、朝晩は冷え込むことも

❸ 空気が乾燥し、気づかぬうちに水分不足に

→夏は意識的に摂取していても秋は知らずのうちに水分不足になっていることも



秋バテ対策3か条

♡ 天気予報を確認し、気温や気候に合った服装を

日中暑く、朝晩冷え込むという気温の変化がありますので、薄手の羽織もの等、調節ができるようにしましょう。

♡ シャワーだけではなく、湯船につかってゆっくり体を温める

残暑もあり、冷たい飲み物で体が冷えていることもあります。ゆっくり湯船につかり、体を温める&気持ちもゆっくりリラックス♪

♡ 適度な運動&栄養バランスのよい食事

夏は暑く運動不足に陥りがち。3食しっかり食べて、気候のいい日には適度な運動を！

ながら運動で健康維持を

～ながら運動とは～

- 何か生活動作を行いながら、軽い運動を一緒に合わせて行うことです。
- 生活の中に取り入れることで、気軽に運動習慣を持つことができます！



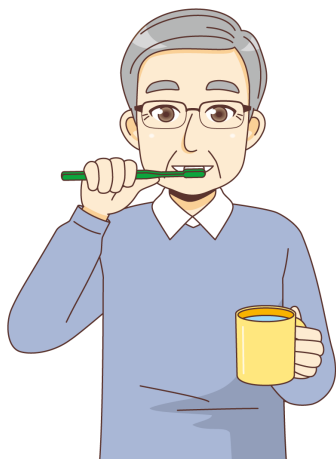
テレビを見ながらもも上げ ※足の筋力トレーニング

- ①座った姿勢で、片脚を持ち上げます。上げたままの状態を5秒間保ちましょう。
- ②左右交互に、各5～10回を目標に行ってみてください。



歯を磨きながらかかと上げ ※足の筋力・バランストレーニング

- ①立った姿勢で、両脚のかかとを持ち上げたり、下ろしたりします。
- ②リズムよく、10回程度を目標に行ってみてください。



※骨粗鬆症予防にも効果的



どちらの運動も、バランスを崩さないようにご注意ください。バランスが不安定な方は、座面や洗面台などにつかまりながら、安全に行えるようにご配慮ください。

正しい歯磨きで健康な歯を

～歯ブラシの種類と選び方～

- ヘッドが小さめで、ふつう～やわらかめの物がお勧め。
- 毛先が開いたら交換。開いていなくても衛生的に3～4週間を目安に交換するのが望ましいです。



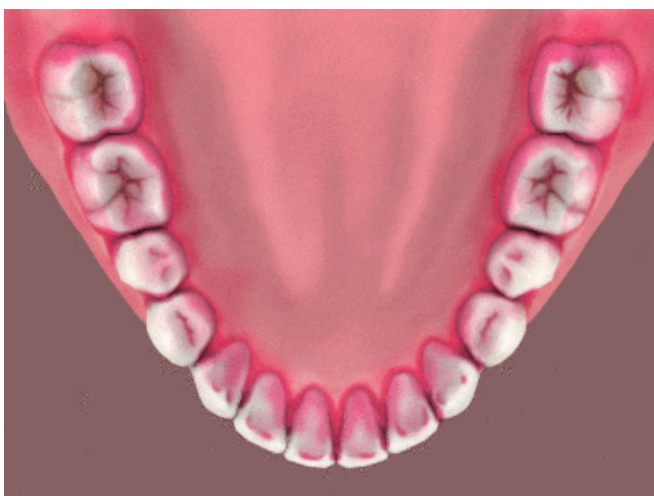
🦷なぜ歯磨きが必要なのか🦷

- 虫歯や歯周病予防のため。
- プラーク（歯垢）は食べカスではなく**細菌の塊**です。磨かない事で増殖し続け、唾液や血液で運ばれ**心疾患や脳梗塞、肺炎などを引き起こす要因**となります。
- 起床時に口臭や粘つきを感じるのは、**就寝中に細菌が増殖**しているからです。



🦷ハブラシの持ち方、当て方🦷

- ①歯ブラシを**鉛筆を持つ**ように持ちます。
- ②歯ブラシの毛先を歯と歯茎の間にあててから、**歯茎の方向に45°に傾けると**歯と歯の間に毛先が入ります。
- ③**1～2本ずつを目安に力を入れずに小刻みに横に動か**し、歯と同時に歯肉マッサージも行います。



🦷磨き残しの多い場所🦷

- ①歯と歯の間
 - ②歯と歯茎の境目
 - ③奥歯の溝
- ※歯ブラシが届きにくい場所は、**意識して1本ずつ丁寧に**磨きましょう。

今回は正しい歯磨きの方法についてお伝えさせていただきました。この動画をきっかけに、お口の健康について考えてみてはいかがでしょうか？

自宅で脳トシ!



・表の中には、縦、横、斜めの隣り合った3つの数字を足して15になるものが1つあります。(こたえはページの下をチェック↓↓)

①

三	二	四
三	五	六
七	八	九

②

二	四	六
八	三	七
七	七	二



前ページで紹介した「歯磨き」については、当協議会公式YouTubeでも配信しています。過去に配信した動画もご覧いただけますので、是非、ご覧下さい。

<http://www.smile-shakyo.jp/>

東松山市社会福祉協議会 YouTube公式チャンネル

動画QRコード



あとがき

「エリア老健 健康だより」第7号をお読みいただきありがとうございました!

朝夕は涼しい日も増えてきましたが、日中はまだ暑さが続いています。こまめな水分摂取と適切な服装調整で、体調管理に気を付けていきましょう。

これからも皆様に楽しんでいただけるような広報誌を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いたします!!

(地域貢献活動会議メンバー)