

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内

電話：011-894-6110



令和4年度 秋号



## 秋に気を付けたいポイント

夏が終わって涼しくなり、過ごしやすい季節がやってまいりました。

「食欲の秋」「読書の秋」「行楽の秋」等、何かと楽しい事が盛りだくさんですね！

そこで、秋を満喫する為に気を付けて頂きたいポイントがあります。

冬に向かって気温の寒暖差が激しくなってくる季節だからこそ、気を付けるべき事が多々あります。

### Point ①

#### 食中毒

食中毒は、「真夏に多い」と思われがちですが、一番発生件数が多いのは「9月～10月」です！  
なぜなら、食中毒発生原因である上位3つ「**ウイルス**」「**細菌**」「**自然毒**」の発生がこの時期に集中しているからです。  
又、残暑による体力・免疫力の低下や野外での食事機会の増加、秋＝食中毒というイメージがあまりない事による油断等も、この時期の食中毒増加の影響と考えられています。

### Point ②

#### 肺の病気

秋は空気が冷たくなり、乾燥が強くなる季節です。そこで危険度が増してくるのが肺の病気です。  
「**冷気と乾燥**」により、空気中の湿度が低くなる事で肺が正常な状態を保ちにくくなります。又、口呼吸だと口腔内やノドが乾燥し細菌等が直接侵入する事で炎症を引き起こす為、鼻呼吸で少しでも冷気や乾燥から身を守りましょう。

### Point ③

#### 感染症

コロナの流行により、感染症に対する知識や対策、そして予防に対する意識は皆さん高く持っていると思います。ウイルスというのは空気の乾燥により活動が活発化します。つまり、「**低温・低湿度で感染**」するのです。コロナ以外にも「インフルエンザ」や「手足口病」「ノロウイルス」等も注意が必要です。  
感染症予防で一番重要なのは手洗いです。基本の手洗いを改めて徹底し予防しましょう！

### Point ④

#### 血圧

気温が低くなってくると、室内と屋外で寒暖差が出ます。特に、入浴時には急激な寒暖差になり、この寒暖差が血管や心臓に大きな負担をかける「**ヒートショック**」という現象が起きます。  
高齢者にとっては、心筋梗塞や脳梗塞につながる大きな原因となっています。  
暖房器具や服装など、温度差が大きにならない様に心掛ける事が重要です。

## 秋を健康に楽しく過ごす為には

- 1: 食事** ～ 胃腸を刺激する冷たい食べ物は避けて、**ミネラル・ビタミン B1・タンパク質**等、疲労回復に効果的な栄養素を取り入れ、バランスよく食事をとる！！
- 2: 入浴** ～ 入浴には、血行を促し硬直した筋肉を和らげる働きがあり、体内の老廃物を排出させる動きも活発になります。又、身体を温め清潔にして、**リラックス効果**を得る事もできます！！
- 3: 運動** ～ 汗をかかない、もしくはかきづらくなる為、体温調節が難しくなり秋バテにつながります。少しの時間でもかまわないので、**ウォーキング等の身体を動かす習慣**を目指しましょう！！
- 4: 睡眠** ～ 秋は夏と違い朝・夜と日中の寒暖差が激しくなります。**腹部は冷やさぬよう**寝具をかけて、暑くて冷房器具を使用する際も直接風に当たらぬよう対策し、しっかりと睡眠をとり体調を整えましょう！！



## 垂直腕上げ



- ① ペットボトルを上向きに持ち、肘を曲げ両腕を左右に広げる。
- ② その状態から、両腕を頭の上にあげしっかり腕を伸ばしたら、ゆっくりおろす。(頭上では肘を伸ばし、降ろしたら曲げる)
- ③ この動作を、ゆっくりと **10回** 行う。



肩や二の腕の筋力アップ!!

## 腕引き



- ① ペットボトルを合わせる様に、身体の前に腕を伸ばす。
- ② 肘と肩が平行になる様に腕を後ろに引く。(肘は出来るだけうしろに引き、胸を開く)
- ③ この動作を、ゆっくりと **10回** 行う。



胸筋の筋力アップ!!

## 後方腕上げ



- ① 上半身を前に少し倒して前傾姿勢になり腕は身体の両脇に降ろす。
- ② 前傾姿勢のまま、両腕を身体のうちろに伸ばす。(腕が外側に開いたり、肘を曲げない様注意)
- ③ この動作を、ゆっくりと **10回** 行う。



背筋の筋力アップ!!

## 同じ文字入れパズル

枠内の?には、それぞれ同じ文字が入ります。マス内の文字をヒントに、左読みで3文字の単語を答えて下さい。

問①	?	う	き
	さ	?	ら
	し	る	?
問②	?	き	し
	と	い	?
	て	?	び
問③	く	じ	?
	ち	?	し
	?	じ	お
問④	か	ら	?
	ぺ	?	る
	?	ん	ご

脳トレ答え: ① く ② れ ③ ら ④ だ