

天寿荘ヘルパー便り



2026 年 10・11月発行 326 号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「秋バテに気をつけましょう」

こんな症状はありませんか？

☒何となく体がだるい ☒疲れやすい ☒よく眠れない

☒やる気が出ない ☒目覚めが悪い ☒食欲がない

いくつか当てはまる方は「秋バテ」のサインかもしれません

「秋バテ」対策として

＜冷え対策＞

- ・日中暑くても、室内で冷房が効いている場合は、カーディガンやひざ掛けで体温調節を行いましょう。
- ・丈の長い靴下や、レッグウォーマー等も有効です。

＜飲み物の対策＞

- ・冷たい飲料やアイスを抑え、常温や温かい飲み物を飲むようにしましょう。



少しずつ秋の気配を感じる季節になりました。まだまだ暑い日が続いていますが、夏の疲れや、気温や気圧の変化によって、体調を崩しやすい時期です。秋口に感じやすい不調を「秋バテ」と呼ぶことがあります。今回のテーマは「秋バテに気をつけましょう」です。

＜生活習慣での対策＞

- ・規則正しい生活をおくりましょう。
睡眠時間を一定にし、朝日を浴びる事で体内リズムを整えます。
- ・入浴
38℃～40℃のぬるめのお湯に 15 分程度、首まで浸かる事で、リラックス効果が期待できます。就寝の2～3時間前が理想です。
- ・適度な運動
ウォーキングやストレッチ等軽い運動で、血流を促進し、疲労回復を助けます。



＜食事での対策＞

- ・栄養バランスを心がけましょう
秋バテにおすすめの食材として
(サンマ・鮭・豚肉・鶏肉・キノコ類・サツマイモ・梨・ブドウなど)
- ・体を温める食材を選びましょう
ショウガ、ネギ、シナモン、根菜類等を積極的に摂る事で、内臓の冷えを防ぎます。
- ・発酵食品も摂りましょう
(味噌・納豆・ヨーグルトなども、おすすめ)

