



TMG

戸田中央医科グループ
Toda Medical Group

秋・第2号
2021.9.1 発行

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～

今回のテーマ：秋バテ対策と予防

秋バテは、夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎによる自律神経の乱れに加えて、秋の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起こります。猛暑や新型コロナウイルス感染の拡大で、室内で過ごすことや精神的ストレスを感じている方が多いと思います。その為、自律神経がより乱れやすく、これからは夏バテならぬ**秋バテ**に注意し、予防していくことが大切になってきます。

秋バテチェック

あなたのその
症状、秋バテ
かも??

- | | |
|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体がだるく疲れやすい | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> やる気がおきない | <input type="checkbox"/> 胸やけや胃もたれがする |
| <input type="checkbox"/> なかなか眠れない | <input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛がする |
| <input type="checkbox"/> 舌に白いコケのようなものが付く | <input type="checkbox"/> 口や喉が渇く |
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする | |



1つでもチェックがある方は、「秋バテ」注意です！！

秋バテ対策と予防

- ★睡眠は6-7時間は確保し、起床後はしっかり光を浴びましょう。寝る前に蒸したタオルなどで目元を温めるとスムーズな入眠を促します。
- ★シャワー浴で済ませず、入浴で身体を温めましょう。身体への負担が心配な方は、半身浴や足湯もいいでしょう。



- ★適度な運動をしましょう。心地よいと感じる軽い運動を行うと、疲労物質や老廃物が排出しやすくなります。（おすすめの運動・・・ラジオ体操、ウォーキング、足関節運動）
- ★身体を温める食材や旬のもの、疲労にはビタミンB1をとりましょう。生姜、ニラ、ネギ、秋野菜、キノコ、豚肉、豆腐、ゴマなど



当ステーションの特徴

認知症・終末期・精神・フットケアなどに力を入れ、地域に根ざした愛し愛される丁寧な看護を心がけています！！



訪問看護ステーションカルナ五反田の仲間たち

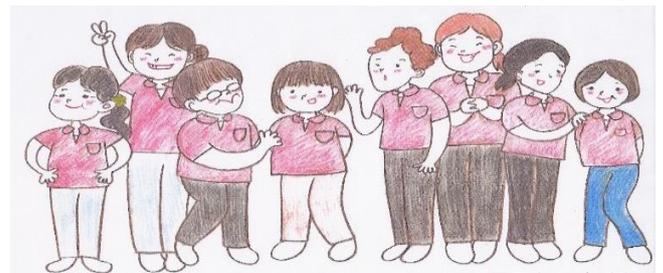


イラスト めぐみ

「にじいろ通信」の意味

七つの色にちなんで、それぞれの看護師の特色や個性を発揮しチームワークのよい看護を提供します。また、虹を見たときのように、気持ちが和んだり良い事あるかも?と願う気持ちを込めて。今後ともよろしくお願いします。

訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F
TEL : 03-5496-8774 / FAX : 03-5496-8780
小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル24H対応
フットケア指導士・糖尿病療養指導士在籍
ご利用相談受付中! ご利用お待ちしております!!

【担当：筑後】