

秋バテに注意

猛暑が過ぎ去り、いよいよ秋本番ですね。秋は涼しくなり、イメージとしては「秋晴れ」という言葉があるように、気候も落ち着いて過ごしやすいイメージのある季節ですが、実は近年「秋バテ」という言葉がよく使われるように体調を崩しやすい季節でもあり、涼しくなったはいいけど「秋バテ」で体調を崩しがちな人が増えています。



秋バテの主な原因

秋バテの主な原因は急激な気候変化です。秋は夏の高温から急激に気温が下がり寒暖差の激しい季節です。また、天候も秋晴れのイメージとは裏腹に台風、秋雨前線などで天気が崩れる日も多く、実は気圧の変化が非常に激しい時期でもあるのです。気圧変化や気温変化で体調を崩すこともあり、激しい気候変化でカラダが冷えてしまうことと、自律神経のバランスが乱れることで体調不良になりやすいと考えられています。



裏面は、「秋バテにならないために」

秋バテにならないために

○体を温める

暖かい飲み物や、みそ汁、スープなどを飲む、お風呂に入るときはシャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかると体を温めましょう。

○水分を積極的にとる

秋は夏にくらべると喉の渇きを感じにくくなるので、積極的に水分補給をしましょう。水分補給には、常温のミネラルウォーターや白湯（水を沸騰させて冷ましたもの）がおすすめです。

○早寝早起きをする

秋の夜長で、読書したり録画したドラマを見たりと、つい遅くまで起きてしまいそうになりますが、季節の変わり目の目の時期は、特に早寝早起きを意識して生活しましょう。

○食事に気をつける

秋の旬のサンマからは良質なタンパク質が摂取でき、青魚の脂には血液をサラサラにしてくれる「EPA」や、悪玉コレステロールを減らしてくれる「DHA」が豊富に含まれています。サツマイモはビタミンCや食物繊維が含まれており、肌荒れや便秘の解消に効果的です。季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしましょう。



置き型手すり スタンディ

玄関、寝室、脱衣所での立ち上がり・歩き出しを面と棒状手すりで安心サポート!!



- ①.面手すりと棒状手すりの両方を備え、立ち上がりと歩き出しをサポートします。
- ②.面手すりは、簡単に折りたたみ可能で、スペースを有効活用できます。
- ③.手すりは土台（ベース）の縦、横、中央に設置でき、さまざまな用途と場所に対応できます。



通常の
1ヶ月レンタル代 **3500 円**

介護保険による
1割負担の
1ヶ月レンタル代 **350 円**

歩行器5日お試しできます。



ヘルシーワンライト コンパル テイコブリトル

いろんな歩行器お試しできますので
スタッフまでお問い合わせください

福祉用具レンタル・住宅改修の

武美屋

大阪市住吉区菟田 5-13-23
TEL-6697-3398 FAX-6697-3498