

☆オレンジ通信☆

< 季節の変わり目は要注意 >

今年の夏は、とても暑い日が長く続きました。
食欲の秋、運動の秋、読書の秋と過ごしやすい季節にやっとなりました。
何をするにも良い季節と思いがちですが、気温の変化に身体がついていけず
夏の疲れが出たり体調を崩すことも多い季節です。
規則正しい生活をおくり、体調管理をしっかりしましょう。

① 食事は、“ 腹八分目 ”

秋になって食欲が増し、食べすぎ、飲みすぎから胸焼け・膨満感・胃痛等のトラブルを起こしがち、体重増加にもつながります。食事の量を腹八分目に心がけるようにしましょう。



② 運動の習慣を

日ごとに気温が下がり、血液循環が悪くなったり風邪をひきやすくなったりしがちです。
軽い運動の習慣をつけ、血行を促進させるようにしましょう。



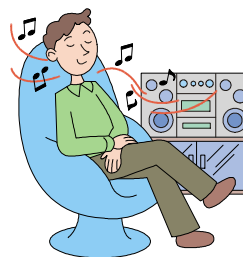
③ 早目の予防

体調の崩れは、その人の生活環境による心身の疲れや、体力気力の低下等の要因が重なって起きます。

体調の変化に注意しながら早目の予防を心がけるようにしましょう。

不規則な生活をする事で、疲れがたまりストレスがたまります。疲れやストレスがたまると免疫力が低下し、風邪などの感染症を発症しやすくなります。そうならない為にも自分なりに工夫し規則正しい生活を送りましょう。

- ① 栄養バランスのとれた食事
- ② 十分な睡眠、休息
- ③ 適度な運動



《 ト ピ ッ ク ス 》

地域支援室に新しく二名の精神保健福祉士が入りました。

・ 宇賀神・・・音楽を聴くこと、笑うことがとっても大好きです♪みなさんと一緒に毎日ニコニコのんびり過ごしていきたいと思います。よろしくをお願いします。

・ 峯村・・・映画館で甘い香と共に映画を見るのが大好きです☆皆さんに多くのことを教えてもらいながら成長していきたいです。よろしくをお願いします！！

