



障碍社通信

秋バテに注意！！

長かった夏の暑さも落ち着き、ようやく過ごしやすい季節になってきました。

「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」など楽しいことが目白押しの秋ですが、気温が安定せず一日の中でも気温差が大きいいため、体調を崩しやすい時期でもあります。

暑さが落ち着いたにも関わらず体がだるい、疲れやすい、食欲がないなどといった症状が続いていませんか？もしかしたら「秋バテ」かもしれません。夏バテに比べるとあまり馴染みのない言葉ですが、秋バテで悩む人は意外と多いようです。

症状としては、疲れやすくだるい・食欲不振・立ちくらみや目眩・頭痛や肩こりなど、夏バテと似ています。

秋バテはなぜ起こるのでしょうか？主な原因は「大きな気候の変化」と「夏の疲れ」によるものです。

人間の体は気候の変化に合わせて順応することにより健康を保っているのですが、湿度が高く暑い夏から乾燥して涼しい秋への変化は体への負担が大きくなります。それに加えて、台風や長雨等による気圧の変化や寒暖差により、自律神経が乱れてしまうことが不調の原因です。

また、夏は暑さや紫外線によるダメージに加えて、冷たいものの過剰摂取により胃腸にも疲れが蓄積しています。その疲れが秋になって様々な不調を引き起こしてしまうのです。

今回はそんな秋バテに打ち勝つための対処法をご紹介します！

自律神経の乱れが原因となっているため、入浴の際にぬるめのお湯でゆっくりと体を温める、適度な運動をする、質の良い睡眠をとるなど、自律神経のバランスを整えるような生活を送るのが効果的です。

また、夏の間に関わってしまった胃腸をいたわり、食生活を整えることも大切です。ショウガやニンニク、唐辛子などで体を温めたり、疲労回復効果のあるビタミンB1が多い食材を積極的に取り入れたりしましょう。旬の食材にも、季節のトラブルに対応した働きがたくさんあります。

★秋バテ予防にぴったりの秋の食材★

- ・山芋
- ・さつまいも
- ・カブ
- ・しいたけ など

「食欲の秋」です！秋の味覚を楽しみながら、秋バテを予防しましょう！

相談窓口のご案内です

障碍社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

- 相談窓口 <http://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。



求職台帳をご活用ください

勤務を増やしたい方には求職台帳への登録をお願いしています。希望する勤務帯をサービス提供責任者が登録・閲覧して、条件の合う担当ユーザーにご紹介します。登録をすることで二次面接に繋がりがやすくなりますので、ぜひご活用ください。なお、登録者には人事課求人採用係から、勤務希望に変更がないか定期的に連絡をいたします。

働き方に関する悩みごとも、お気軽にご相談ください。先ずは下記の問い合わせ先にご連絡を下さい。後程、担当者から相談内容の聞き取りをさせていただきます。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

- 問合せ先（新規登録、登録内容変更、削除）
- 求人採用係 西脇 nishiwaki@pa-machida.co.jp
高橋 takahashi@pa-machida.co.jp
江良 era@pa-machida.co.jp