すばる通信　秋号

　今夏も少しずつ終わりに近づいてきました。九月に入ると、八月の暑さがまるで嘘のように、涼しくて過ごしやすい日が増えていきますね。
こうした時期に気をつけたいのが、夏バテならぬ秋バテ。
九月下旬あたりから、夏バテと似た症状を訴えて医療機関を訪れる人が増えているそうです。

秋バテ？気になる症状をセルフチェック

以下に挙げる症状の中に、自分に当てはまるものはありませんか？

●秋バテの症状
・食欲がなく、胸焼けや胃もたれがある
・立ちくらみやめまいがする
・肩こりや頭痛がする
・頭がボーっとして、無気力になる
・寝不足で、朝スッキリ起きられない
・舌に白いコケのようなものがつく

もし三つ以上当てはまる症状があった方は、秋バテしている可能性があります。
体力がなく、胃腸が弱い人がなりやすい夏バテとは異なり、秋バテは体力に自信がある人でもなる可能性があると言われています。

●秋バテの原因
・寒暖差や低気圧なよる自律神経の乱れ
・夏場の食生活

●今から始めておきたい、簡単にできる秋バテ解消法
・ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
・適度な運動をする
・免疫力の高めるものを食べる
様々な不調を引き起こす怖い秋バテは、今のうちからしっかりケアして、元気に秋を過ごしましょう。

ずんだ餅づくり

利用者様に
枝豆の収穫をお
手伝いして頂き
ました。

収穫し枝豆を砕いて
もらい
お餅と一緒にし
完成です！

すばる夏祭り

ご利用者様もご家族様も楽しい
ひと時を過ごせる事が出来て本
当によかったです。また来年も楽
しみにしていて下さい。

職員による歌やダンスを皆さんに喜んでもらい良かったです。

お 花 見 散歩

今年も奇麗な桜が咲いていました

だんじり

わっしょい

わっしょい

スイカ割り

施設で育てたスイカを皆さんに食べて頂きました。

次回すばる通信は３月頃に予定をしております。