

愛心訪問リハビリ TOPIX

ようやく暑さが和らいできますが、まだまだ油断はできません。秋口になっても食思不振や倦怠感など体調不良が続く事があります。そこで今回は『**秋バテ**』について紹介させて頂きます。

秋バテの原因

①温度差による自律神経の乱れ

汗をかいたり血管を広げたり縮めたりして体温を調整するのは、自律神経の働きです。しかし、夏の疲れが溜まっていたり、 秋は季節の変わり目で気温差や気圧の変化があるため、体は温度差に対応しきれず自律神経が乱れがちになったりしま す。自律神経は体温以外に血液循環・代謝などの機能もコントロールしているため、全身に様々な症状が現れます。

②冷たい物の食べ過ぎ・飲み過ぎによる**内臓の冷え** 夏の間、冷たいものばかりを食べたり飲んだりすると「内臓冷え」が起こります。夏の間に内臓を冷やしていると、秋になって も下痢、便秘、食欲不振、全身の血液の流れが悪くなるなどの症状が現れます。

③水分不足

暑い夏が過ぎると水分補給の意識も薄れがち。水分不足は血液がドロドロになり、全身に酸素が届きにくくなることで、体調不良を起こします。

秋バテの予防方法

- ①秋は日中と夜の温度差に備えて上着を1枚持ち歩き体温調節がしやすくなります。入浴もぬるま湯にゆっくりとつかり、体を中から温めましょう。リラックスすることで自律神経の乱れを整えるとともに、血液の巡りもよくなるのでお勧めです。
- ②常温や体を温める食材(ネギ、ショウガ、ニンニクなど)を取り入れて、体を冷やさないようにしましょう。
- ③日中はまだまだ暑い日も続きますので、こまめに水分を補給しましょう。

理学療法士・作業療法士が それぞれのお宅にお伺いして 支援します



訪問リハビリで在宅生活をサポート

一回のリハビリ提供時間:

介護保険利用の方:40分 または 60分 医療保険利用の方:30分以上60分未満

愛心訪問看護ステーション 空き状況

訪問看護・訪問リハビリ:要相談で受付中です。 空き状況は随時変動があります。

訪問看護・訪問リハビリのご依頼があれば右記までご連絡下さい。

【愛心訪問看護ステーション】

住所: 〒247-0066

鎌倉市山崎 1202-1

電話: 0467-45-0467 FAX: 0467-45-8863

営業日:月~金(祝日含む)

(※訪問看護は土日も営業しています。)

営業時間:8時半~17時

訪問エリア:鎌倉市,横浜市栄区一部

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています! ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、 御気軽にお問い合わせ下さい。