

毎日を
健やかに過ごす
ヒントをお届け

ちゅーりっぷ通信

季節の変わり目に
心がけておきたいこと

みなさんは

「秋バテ」を

知っていますか？

秋を満喫するために！

原因と対策を知って

今から備えておきましょう

9月に入っても厳しい残暑が続
き、「秋」という言葉がしっくり
こない日々。以前であれば、少し
ずつ日差しが穏やかになり秋の気
配を感じ始める時期でしたが、い
まではその感覚も遠のいているよ
うに感じます。とはいえ、この先
は徐々に朝晩の気温が下がって
くるため、日中と夜間の寒暖差で体
温調整がうまくとれず、「からだ
がだるい」「やる気がでない」な

ど心身ともに不調を感じる人も少
なくありません。近年、この夏か
ら秋への季節の変わり目に現れる
さまざまな不調は「秋
バテ」とも呼ばれるよ
うになりました。
「秋バテ」の原因のひ
とつは、自律神経のは
たらきの低下があげら
れます。気温差だけで
なく、夏の生活習慣の
名残、台風や気圧の変
化による影響などさま
ざまなことからバラ
ンスが崩れ、疲れや倦怠

感だけでなく、気持ちの落ち込み
につながることも。とくに中高年
になると、こうした環境の変化に
からだがついていきにくくなり
がちです。でも、「自分が弱くなっ
たのかな」と思う必要はありません。
それは、誰にでも起こりうる
自然な反応なのです。大切な
のはそのサインに気づき、無理を
せず自分をいたわること。「今は
自分を見直す時期なんだ」と受け
止めて、予防と対策を小さな楽し
み・心の安らぎとして日々の中
に取り入れてみてください。



いっしょにやってみませんか

笑顔で、元気に 「秋バテ」対策

「秋バテ」の主な原因は、自律神経の乱れ。自律神経とは、全身に張り巡らされている末梢神経のひとつで、体温や呼吸、胃腸の動きなどを私たちの意志に関係なく24時間整えてくれる機能です。

夏の暑さで、偏った食事になりが

まずは簡単☆自己診断から！

「秋バテ」サイン チェックリスト

- ☐ からだがだるい
- ☐ 疲れやすい
- ☐ やる気がでない
- ☐ 食欲がない
- ☐ 立ちくらみやめまいがする
- ☐ 肩こりがひどい
- ☐ 頭が重い、頭痛がある
- ☐ なかなか眠れない



当てはまる症状が続くようであれば
「秋バテ」のサインかもしれません。

※このチェックは症状や結果を保証するものではありません。参考程度にご確認ください。

ちではありませんでしたか。冷房のきいた部屋で長時間過ごしたり、冷たい飲み物を多くとっていませんか？……そのまま放置せず、今のうちから生活のリズムを整えておくことが重要です。気軽に取り組める生活・食・運動の対策で、「秋バテ」と前向きに付き合うところ・からだづくりを始めましょう。

「秋バテ」のサインに気づいたら？……そのまま放置せず、今の

うちから生活のリズムを整えておくことが重要です。気軽に取り組める生活・食・運動の対策で、「秋バテ」と前向きに付き合うところ・からだづくりを始めましょう。

対策

1

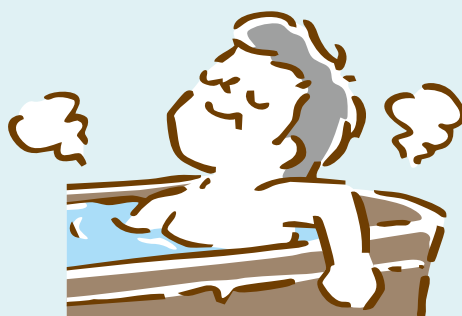
生活編

規則正しい生活で 体内時計をリセット

「毎日同じ時間に寝起きする」「朝起きたら朝日を浴びる」

「朝・昼・夜と1日3度の食事を摂る」など生活習慣を見直すことで自律神経の状態は整いやすくなります。

入浴はできればシャワーではなく、ぬるめのお湯にゆったりとつかりましょう。また、



良質な睡眠をとるために、就寝1〜2時間前にはリラックスした状態で過ごすことが大切です。趣味の読書や音楽鑑賞などで心を落ち着かせるのもよいでしょう。

「秋バテ」のサインを感じていないという方も、予防として見直しておくことをおすすめします。

食事編

対策

バランスのよい食事を意識
十分な水分補給も忘れずに

栄養バランスのとれた食事は、自律神経の安定につながります。スタミナ維持やからだを温める効果のある食材などを意識しながら摂取していきましょう。何を食べたらよいかわからないときは、和食の合言葉「まごわやさしい」(日本の伝統的な食材の頭文字を合わせたもの)を基本とした献立を意識してみてください。

また、秋は夏に比べて水分補給が疎かになりがち。利尿作用のあるカフェインを含む緑茶・紅茶・コーヒーはできるだけ控え、常温の水や白湯、麦茶などからだを潤す水分をこまめに摂るよう心がけましょう。



運動編

対策

適度な運動と
深い呼吸の習慣を

ウォーキングやラジオ体操、ストレッチなど軽く汗をかく程度の有酸素運動を朝夕の比較的涼しい時間帯に取り入れてみましょう。有酸素運動には交感神経の緊張を緩和させる効果があり、ストレス解消にもつながります。さらに、自分でとても簡単に自律神経を整えられる方法が「深い呼吸」です。それによって副交感神経が活発化し、凝り固まった筋肉もほぐれ心身ともにリラックスします。普段から「ゆっくり、深く」呼吸することを意識してみてください。

自分でできる！簡単・呼吸法

深呼吸は

「鼻から吸って、口から吐く」。

吐く時間＝吸う時間 × 2 が目安。

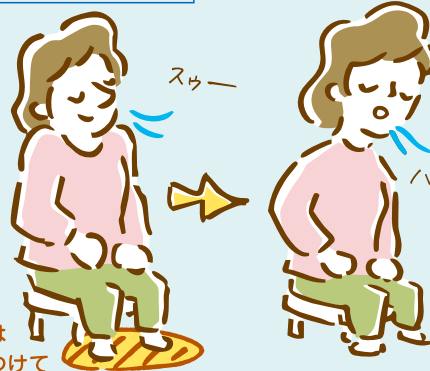
「4秒吸って、8秒吐く」

が理想的。

椅子に座って肩の上げ下げ

1

鼻から息を吸いながら肩をゆっくり上げる



両足は床につけて

2

すぼめた口から息をゆっくり吐きながら肩を下げる

監修：渡邊 尚（理学療法士／訪問看護ステーション神奈川）

医療編

対策

秋の健康診断を
新たな習慣に
加えてみませんか

不調を感じやすい季節だからこそ、かかりつけの医療機関などで健康チェックを行なってみませんか。病気の早期発見だけでなく、自分のからだの状態を「見える化」する貴重な機会です。今の自分を客観的に知ることにより適した食事や運動方法が見つかり、生活習慣を見直すきっかけにもつながります。



気軽に
健康チェック!

横浜市内各地で行われる 「地域ケアプラザのおまつり」に行ってみよう

秋恒例「ケアプラザまつり」を今年も開催。

会場では健康チェックコーナーや福祉用具機器などが体験できます。

ぜひお近くの会場まで足を運んでみてください。



鶴見	矢向 地域ケアプラザ	10/11・12	10時-15時
緑	中山 地域ケアプラザ	11/16	10時-14時
金沢	泥亀 地域ケアプラザ	11/ 8	10時-14時
港北	大豆戸 地域ケアプラザ	10/12	10時-14時
栄	小菅ケ谷 地域ケアプラザ	10/19	10時-13時
	本郷台駅前 地域ケアプラザ	11/16	10時-15時
泉	いずみ中央 地域ケアプラザ	12/ 7	10時-13時
	いずみ野 地域ケアプラザ	11/15	10時-15時

都筑	新栄 地域ケアプラザ	11/16	10時-14時
保土ケ谷	星川 地域ケアプラザ	11/ 9	10時-14時
青葉	大場 地域ケアプラザ	11/30	10時-14時
西	戸部本町 地域ケアプラザ	11/30	10時半-14時半
南	清水ケ丘 地域ケアプラザ	10/26	11時-14時
旭	鶴ケ峰 地域ケアプラザ	11/ 9	11時-14時
中	本牧原 地域ケアプラザ	11/22	10時半-14時半

NEW!

新規オープン

福祉用具センター磯子

このたび「福祉用具センター磯子」が2025年9月1日に新しくオープンしました。

福祉用具のレンタル・販売また住宅改修にて、お客さまの暮らしを支えるご提案をいたします。地域の皆さまに信頼されるサービスを目指してまいります。いつでもお気軽にご相談ください。

住所：磯子区磯子 3-3-21 磯子江戸徳ビル 1階 最寄り駅：JR 磯子駅 徒歩 6分 電話：045-275-6660

担当区：磯子区・金沢区・港南区・栄区 営業時間：平日 8:45～17:15 (日・祝日休)



令和6年度 お客さまアンケート報告

「ホームヘルプサービス」「居宅介護支援」「訪問看護」「福祉用具」をご利用のお客さま、「お客さまアンケート」にご協力、誠にありがとうございました。アンケート結果については、ホームページに掲載しています(詳しくはQRコードへ)。これからも「お客さまの声」に耳を傾け、よりよいサービスを心がけてまいります。



介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

電話 045-227-1718

お客様相談室

気になることがあったら…ご相談ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

フリーダイヤル 0120-701-782

※電話受付は年末年始および祝日を除く月曜～金曜の8:45～12:00 / 13:00～17:15まで。ご相談内容等は秘密厳守いたします。

協会の理念

- お客さまの満足
- 人を大切にし共に育ちあう協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番 6階

電話 045-227-1700(代) ファックス 045-227-1701

ホームページ <https://www.hama-wel.or.jp>

日頃より当協会のサービスをご利用いただき誠にありがとうございます。今後「ちゅーりっぷ通信」送付をご希望でない場合は、お手数ですが、上記までご連絡いただけますようお願い申し上げます。

