

「社協ふれあい」



ケアマネジャーだより

紅葉も場所によっては、とてもきれいな場所がありますね。立冬を迎え暦の上では冬となり、「あ～、寒いねー！！」とつい言ってしまいます。起きるのがつらく、冬眠できたら良いのに…と、思ってしまいます。今年の冬の寒さは、平年並みのようです。寒くなる時期を迎えます。体調管理に気をつけて今日も元気に過ごしましょう！！



秋の旬野菜 かにかま大根サラダ



《材料》（3、4人分）

- 大根（辛くないのは葉っぱ側）5cmくらい
- かにかまぼこ 1パック
- マヨネーズ大2 酢小2

《コツ・ポイント》

大根の水気をしっかり切る事です。玉ねぎでもできます。

《作り方》



- ①大根を千切りにしてしぼって水気を切る。
- ②ほぐしたかにかまと調味料を入れて混ぜる。

【大根の効能】

根のジアスターゼ（アミラーゼ）が消化をサポート。
薬効：消化不良、胃酸過多、二日酔い、咳、打ち身、頭痛、発熱、のぼせ、歯ぐきの出血、ニキビ、冷え性、動脈硬化、胃潰瘍、胃炎、便秘等。

*おろしてよし、煮てよし、漬けてもよしと、淡泊な味わいながら大根ほど様々に調理される野菜は少ないです。



秋の健康管理



季節の変わり目の体調不良に注意！

気温も下がって爽やかな行楽の季節である秋。「夏場よりも過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方はおられませんか？季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね。

季節の変わり目を健康に過ごすためには？

①体を温める

体を温めることを意識して、毎日を過ごすようにしましょう。具体的には暖かい飲み物やみそ汁スープなどを飲む、お風呂に入るときはシャワーだけではなく、お湯にゆっくりとつかる、生姜など体を温める香辛料を使う、などです。無理なく毎日の習慣にできることを取り入れたいですね。

②水分を積極的にとる

秋は夏にくらべると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給をしましょう。水分補給には、常温のミネラルウォーターや白湯（水を沸騰させて冷ましたもの）がおすすめです。

③太陽の光を浴びて、運動をする

朝晩の気温が下がる9月からは、運動もしやすくなります。お散歩がてらのウォーキングを積極的に取り入れたいですね。特に朝の太陽を浴びながらのウォーキングがおすすめです。早朝の太陽を浴びることで、自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消することができます。

④早寝早起きをする

早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。秋の夜長で、読書したり録画したドラマを見たりと、つい遅くまで起きてしまいそうになりますが、季節の変わり目の時期は、特に早寝早起きを意識して生活したいですね。

⑤食事に気をつける

秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこころがけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。



居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851 FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 百瀬 郡上

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

