

からだの不調 秋バテに注意

冷たいものの摂りすぎやエアコンによる胃腸・身体
の冷え、昼と夜、あるいは室内と屋外の大きな気温
差により、秋バテになるといわれています

秋バテに気づくポイント

- ・だるい、疲れやすい
- ・頭が重い、頭痛、肩こり
- ・気分の落ち込み、不安
- ・冷え、食欲不振
- ・睡眠の質の低下



夏バテとの違いは、夏の疲労が蓄積することで自律
神経が乱れ、不調が長引きやすくなる点にあります

秋バテ解消・予防



- ・温かい飲み物、食べ物を摂る
疲労回復を助ける豚肉やうなぎ、胃腸を保護
する山芋やオクラ、抗酸化作用のある旬のきのこ
やさつまいも、体を温める温かい汁物が効果的
- ・入浴や衣類で体を温める
ぬるま湯（38～39℃程度）にゆっくり浸かる
- ・適度な運動やストレッチ
1回20分位のウォーキングや軽いストレッチ
は、筋力の維持・向上、血行改善、さらに肩こり
や腰痛の緩和に有効
- ・規則正しい生活
毎日決まった時間に起床・睡眠などの健康的
な生活は、自律神経を整えるために大切

大和田・稗原・天王下町内会の皆様

ありがとうございました！

4月～6月にかけて地域の皆様のご自宅を訪問し、
当センターのご案内をさせていただきました。



平野地区の皆様の相談窓口となっております。
気になることがありましたらご相談ください。

健康づくり応援教室 場所：ふれあい館 13:30～14:30



『かえるくらぶ』

10月22日(木)

フィットネスアドバイザー 丹治さん

11月26日(木)

デイサービス nagomi

※当日の参加も可能です。

みなさんの参加をお待ちしています！

◆認知症とは？◆

様々な原因で脳の細胞が損傷を受け、脳の働きが悪くなり、
日常生活を送るのが大変になる状態のことです。

認知症の始まりは家族の気づきも大切



- 切ったばかりの電話の相手を忘れる
- リモコンの簡単な操作に戸惑う
- 慣れた道で迷う



こんな症状に気付いた時は・・・↓↓

まずは、かかりつけ医にご相談ください

あれ？と
思ったらまず
は受診を！



福島市は『もの忘れ相談医』の
先生がいます。どこに相談する
か、わからない場合は下記まで
ご相談ください。



お問い合わせ

福島市飯坂南地域包括支援センター
はななく

542-8779