



よこすか訪問看護ステーション

風のたより 45号

R7年 9月 発行

蝉の声から鈴虫など秋の虫の声に変わってきました。「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、例年猛暑ではあるものの、少しずつ秋の気配は近づいているようですね。

季節の変わり目「秋バテ」にご用心

「秋バテ」は夏の疲れや、昼と夜の寒暖差が大きくなることで生じる不調のことです。毎年、このテーマが取りあげられますが、暑い時期から寒い時期に移る季節を健やかに過ごせるように、今一度、考えていきましょう。

～疲労、倦怠感、抑うつ感に注意～



食事・運動・冷え対策で 心身の不調を防ごう！

- ・豆類、ゴマ、海藻、野菜、魚、きのこ、芋類はまんべんなく。
- ・スタミナをつける為にウナギや肉類も。
- ・腸内細菌を整える納豆やキムチなど発酵食品。

ぜひ意識して毎日の食事に取り入れていきましょう。
食事制限や、食形態に注意が必要な方は看護師にご相談ください。



生活リズムにメリハリをつける！ 体を冷やさない！



毎日できるだけ決まった時間に起床し、生活のリズムを整えましょう。
歩いたり、椅子に座って体操を行うと体の冷え対策になります。
また体を動かすと、気持ちが前向きになります。

無理なくご自身のペースで取り組んでください。
分からない点は遠慮なく看護師にご相談ください。

公益財団法人・横須賀市健康福祉財団

よこすか訪問看護ステーション

編集 富樫 齋藤 畑山



富士山

苦しくて何度もあきらめかけた
けれど無事登頂できました!!

マレーシア



ヒンドゥー教の
ムルガン神、高さは
何と42.7m!
隣の急な階段を
頑張って登って洞
窟まで行きました

「北の国から」ロケ地
と、白ひげの滝
癒しの空間でした♡

北海道

神秘的な
神の子池 ✨

尾瀬

木道を歩きながら
湿原の景色を堪能

青森

ねぶた祭りの台上げ
大きさにびっくり!

兵庫

甲子園で阪神の応援!
すぐ隣にホームランボールが飛んできた～

夏休み

