

職員紹介

高橋 美来



本人から一言

みなさんに喜んで
いただけるように
頑張ります!!
宜しくお願いします

風のすみかに入職致しました。
若い力を得て、より良いサービスを心掛けてまいります。
今後とも、ご指導ご鞭撻のほど、お願い申し上げます。

10月のお知らせ

7日 訪問美容 希望者受付中です！

今月の空き状況

現在満室ですが
随時、見学・入居のご相談を
承っております。

お気軽にご連絡ください。

TEL 0297-38-6511

担当 城本（シロモト）



秋の体調管理

秋という季節は、気温の低下とともに湿度も低くなってきて、空気がとても乾燥してきます。

そのため、体の中で空気を取り込む役目を担う「肺」を中心とした鼻・口・喉などの、いちばん最初に外気に接する肺系統が、この乾燥により潤いを失ってしまい、さらには冷気も重なって、風邪やアレルギー性の鼻炎、気管支炎、喘息といった病気にかかりやすくなります。

また、この「肺」と経絡(栄養物質と代謝物質の通り道)を通し密接に繋がっている「皮膚」も大きく影響を受けます。

鼻や口と同様に最初に外気に接する「皮膚」は、夏の暑い時期には毛穴を開き、皮膚呼吸や汗で、老廃物を代謝したり肌を潤したりしていますが、秋に入ると寒くなると毛穴がキュッと閉じて、外気による外からと、肺系統などによる体内からの、両方の乾燥をうけて潤いを損ない、カサカサの肌荒れ、皮膚炎、じんましん、老人性の掻痒症等の症状を起こします。

秋に起こりやすい病気や症状の予防法

1. 軽いウォーキングなどの心地よい程度に継続できる運動や、日々、適度に体を動かすことを心掛ける(基礎代謝を上げ、血流を良くして免疫力を維持する。そして肺機能も高める。しかし、運動もやり過ぎは逆効果。スポーツの秋も、体力に応じてほどほどに。)
2. お風呂に入る習慣をつける(適度な温度で、リラックスしてゆっくり入ることにより、上記の軽い運動と同様に、血流を良くして免疫力や内臓機能を高めてくれる。また秋に多いメンタル疾患の原因となる自律神経のバランスも整えてくれる)
3. 外出時の気温に合わせた衣服の調節(秋の風による冷えや乾燥から体を守る)
4. 睡眠の取り過ぎに気をつける(長時間横になっていると深い呼吸がしづらくなり、肺に負担がかかる。できるだけ早寝早起きで体のリズムを整える)
5. 梨・ぶどう・柿といった果物や、きのこ・れんこん・芋類といった野菜など、この秋の季節に旬のものを食べて肺を潤す

中でも5番目の食養生に関しては、昔から「医食同源」や「薬食同源」といった言葉があるように、この食欲の秋を元気に乗り切るための、欠かせない重要な対策の1つです。

特に旬の果物である「梨」はおすすめの食材で、肺を潤し全身の水分を補い、咳や痰、喉の痛みをやわらげ、利尿作用でむくみも解消します。(ただ食べ過ぎは体を冷やすので禁物です)