

## 職員紹介

稲田 祐子



大熊 祐香



素敵な二人が、風のすみかに入職致しました。  
新しい力を得て、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。

### 9月のお知らせ

2日 訪問美容 希望者受付中です！ 中旬頃予定 移動販売

### 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）



# 夏から秋へ、体を整えましょう

秋の体調管理 夏の疲れを癒し、寒さに備える

近年の夏は毎年のように猛暑、特に運動不足やエアコンによる冷えを感じる方も多いのでは。

初秋の体調不良は、暑さによる気力・体力の消耗や、エアコンや冷たい飲食物による体の冷え・胃腸の弱り、室内外の急な温度変化による自律神経の失調など、夏の疲れを秋に持ち越したために起こる、いわゆる「秋バテ」によるもの。長期化しないように、初秋のうちに改善しておきたいものです。

## ■エアコンの影響で、夏も秋もむくみやすい季節に

寒暖差のある季節の変わり目は、むくみが出やすいといわれています。さらに、夏の間はエアコンをつけているので、季節の変わり目でなくとも屋内外で寒暖差があります。夏のむくみが収まらないまま、秋になってさらにむくんでしまわないよう、むくみケアもぜひ習慣にしてください。こちらの記事では、むくみを解消する簡単マッサージや、食生活の工夫などをご紹介します。

## ■秋のメンタルケア 日照時間が短い秋は、気分もどんよりしがち

日毎に日が暮れるのが早くなってきました。この時期には「やたらに眠い」「何をするにもおっくう」「集中できない」といったお悩みが増加しがちで、それは日照量の不足と関係しています。普段はどのくらい陽を浴びたかどうかはあまり気にしませんが、この時季には意識的に行動することが不調の改善につながります。窓から明るい屋外を見るなどして、目から取り込まれる光量不足を補えば、「セロトニン」と「ビタミンD」の生成を助けることができます。1日1時間を目標に、陽を浴びるようにしてみましょう。

## ■秋の食生活 秋が旬の食材を覚えておこう

季節や体調に合わせた食生活を考える「食養生」では、旬のものを食べるのが最も理にかなっています。旬のものは味もよく、手に入りやすく、価格もお手ごろなので、いいことづくし。難しく考えず、まずは旬のものを知り、旬の時期に積極的に食べるようにしてみましょう。

秋の初めには夏バテを癒やして体を潤す「梨」が、秋冬には、実は旬であるうなぎはいかがでしょうか。

そんな過酷な時季に実る梨の効能は、薬膳では「体にこもった熱を冷ます」「肺や喉を潤す」などの効果が期待でき、夏と秋のはざまにとても適しています。乾燥による声枯れや咳のある時は特におすすめで、これらを緩和したい時には、そのまま食べるよりもすりおろしたりジュースにしたりして、喉を潤すようにゆっくり摂ると効果的です。

暑い夏のスタミナメニューとして定着しているうなぎですが、実は、その旬は秋から冬にかけてなのです。水温が低くなってくると、うなぎは冬眠に備えるために脂がしっかりとってとても美味。養殖うなぎは通年出回っていますが、12月に入ると天然うなぎの漁は終了します。夏バテ時には胃腸が弱っているため、うなぎや焼き肉などのこってりしたものは消化不良を招きかねませんが、涼しくなった秋ならばおいしくいただけそうです。薬膳においても、うなぎは血流を改善して、めまい・ふらつきの症状を和らげる、病気で弱った体を丈夫にする、虚弱体質・痩せた方に向くとされており、滋養強壮が認められた食材です。