

夏の疲れと 秋バテ対策

今年も猛暑が続いています。

9月は夏の疲れと朝晩の涼しさが重なって、体調が揺らぎやすい時期とされています。

この時期の「なんとなく不調」とは？

冷え対策が大事です！

寒暖差により自律神経が乱れやすく、
だるさや頭痛、肩こりなど「なんとなく不調」が出やすい時期です。

オススメの習慣

9月は「日中は暑いのに朝晩は涼しい」という日が多く、一日の気温差が7～8℃になる地域もあります。



ぬるめのお風呂に浸かって
リラックスする

休日に極端に寝だめしないで、
起床・就寝時間をそろえる



軽いウォーキングや
ストレッチで血行を良くする



薄手のカーディガンやストールなど、
脱ぎ着しやすい服を一枚持ち歩き、
特に首・手首・足首を冷やさないように
すると体温調節が楽になります。



睡眠環境 を整える

9月上旬は暑さが残りつつも、夜は
涼しくなりやすく、寝苦しさや冷え
で睡眠の質が乱れがちです。

エアコンや寝具をうまく調整して
「寝入りは少し涼しく、明け方に冷
えすぎない」環境を意識すると、自
律神経が整いやすく、日中のだるさ
予防にもつながります。



肌と喉の 乾燥ケア



紫外線が強い一方で、空気の乾燥が
少しずつ進み、夏のダメージも重な
って「秋枯れ肌」になりやすいとさ
れています。

基本は清潔・保湿・紫外線対策で
す。室内は湿度50～60%を意識
し、こまめな水分補給で喉や鼻の粘
膜を乾燥から守ることも、風邪やウ
イルス対策として役立ちます。



食べ方 のコツ

体を冷やさない工夫をすると胃腸が整いやすくなります。

✓ 冷たい飲み物やアイスは量と回数を減らす

✓ 温かいお茶やスープを意識して取り入れる



調理 のコツ

一度に頑張りすぎなくても大丈夫！

✓ 完璧な献立でなくても、

主食 + たんぱく質 + 野菜を2種類以上

がそろっていれば、秋バテ対策としては十分役立ちます。



秋バテに良い食材のポイント

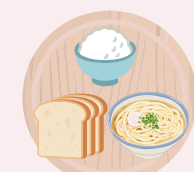


エネルギー回復に役立つもの

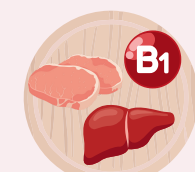
主食

ビタミンB1

たんぱく質



ごはん、パン、麺



豚肉など肉類



大豆製品や
卵など

炭水化物とたんぱく質を一緒にとると、
疲労回復に役立ちやすいとされています。



胃腸をいたわる秋の旬食材

根菜類

きのこ類

魚



さつまいも、れんこん
にんじん



しめじ、舞茸
椎茸



秋さけなどの
旬の魚介

これらは温かい煮物や汁物にすると、
胃腸の負担を和らげながら栄養をとりやすくなります。

新事業所開設予定のお知らせ

令和
8年9月

居宅介護支援事業所 **NEW!**
『ごてんまり』秋田ケアステーション **OPEN!**

ごてんまり訪問看護グループでは、地域の皆さまが住み慣
れた地域で安心して暮らし続けられるよう、令和8年9月に
居宅介護支援事業所を開設いたしました。

介護支援専門員（ケアマネジャー）が、ご本人・ご家族の
想いに寄り添い、一人ひとりに合わせたケアプランの作成

や、医療・介護・福祉サービスとの連携を支援いたしま
す。看護・訪問リハビリとの連携をさらに強化し、地域包
括ケアの充実に向けて、より切れ目のない在宅支援体制の
構築を目指してまいります。

秋田市御所野湯本二丁目1番2号 秋田物流センターA-2

018-829-1611 018-829-1622

