

# 介護者の会だより

第 190 号  
発行 令和7年10月1日  
淡路市地域包括支援センター  
電話 0799-64-2145

よつやく残暑が和らぎ、朝夕に涼しさを感じられる季節となってきました。

秋は、一日の気温差が最も大きくなる季節です。朝晩は冷え込むのに、昼間は暑さを感じることもあり、体温調節が難しくなります。このような環境では、風邪やアレルギー、肌の乾燥、疲労感など、さまざまな体調不良が起こりやすくなります。そこで、秋を健康に過ごすための体調管理法を紹介します。

まず重要なのは服装の工夫です。気温の変化に対応しやすいよう、脱ぎ着しやすい重ね着を心がけましょう。特に朝晩は冷えるため、薄手のカーディガンやジャケットを持ち歩くと便利です。



次に、睡眠環境の見直しも大切です。寒さで眠りが浅くならないよう、季節に合った寝具を使い、寝る前に部屋を適度に暖めるのも効果的です。

食事面では、体を内側から温める食品を積極的に取り入れましょう。しょうが、根菜類、キノコ類などは、体を温め、免疫力を高めてくれます。また、夏の疲れが残っている場合は、消化に良いものを選んで、胃腸の負担を減らしましょう。

さらに、適度な運動も体調管理に有効です。ウォーキングやストレッチなどで、無理のない範囲で体を動かすことで、血行が良くなり、冷え対策にもなります。各地域で開催されている百歳体操もおすすめです。



最後に、こまめな水分補給と手洗いうがいの習慣を忘れずに。空気が乾燥し始める秋は、喉や肌の乾燥が体調不良の原因になるため、注意が必要です。これらのポイントを意識することで、秋の気温の変化に負けず、元気に過ごすことができます。



介護者の会では介護をし始めた方から長年介護をしている方、介護を終えられた方までいろいろな方が参加されています。きっとこれを読んでいるあなたと同じような思いをしている方がいます。この会で日ごろの思いを分かち合い、介護者同士のつながりを作りませんか？

介護者の会は、淡路市広報の介護者の会のカレンダーをご覧ください。