

8月26日(日)、大したもん蛇まつりのメインイベント、大蛇パレードが当施設をスタートしました。心配された雨も小休止、その後の龍泉太鼓の演奏もたっぷり堪能することができ、ご利用者の皆様もとても満足されておりました。



村内最高齢者より  
村長へご祝儀の贈呈



なみ、おりの、びわ法師、そして忠蔵



- 9/12(水) 押し花の会様(せせらぎ棟)
- 9/16(日) 大蔵神社大祭見学
- 9/19(水) 彼岸供養祭
- 9/23(日) おやつバイキング
- 9/25(火) 選択食
- 9/28(金) 敬老会

## 9月・10月 行事予定

- 10/17(水) 誕生祝賀会(関川集い会様)
- 10/18(木) 世代交流さつまいも掘り(am)
- 10/24(水) 小川ミエ様(めくもり棟)  
竹灯籠の夕べ(上土沢竹灯籠の会様)
- (日程調整中) リバーサイドレストラン

### 口腔ケアについて

関川村社会福祉協議会  
歯科衛生士 豊田 清彦

### 8/23 口腔ケア研修

講師: 関川村社協菅原歯科衛生士



### 9/1 ラン伴2018

県北エリア in せきかわ より

### 豪雨災害の西日本へ義援金71万円

当法人の役員・職員418人の協力で集められた71万4327円(うち、垂水の里は41人、6万6千円)が日本赤十字社村上地区長である高橋邦芳村上市長へ渡されました。寄付金は日本赤十字社を通じて被災地へ贈られます。(関連する記事が9/1付新潟日報および9/2付村上新聞・サンデーいわふねの3紙に掲載されました)



## I 「夏バテ」じゃなく「秋バテ」とは？

「夏バテ」とは夏の暑さで体力や食欲が低下し、疲れやだるさなどの不調が現れる暑気あたりのことを言い、通常は涼しくなってくると解消します。

「秋バテ」とは夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になって体調不良の症状が出ることをいいます。

### 秋バテ チェックリスト

- 疲れやすく体がだるい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 朝スッキリ起きられない
- 風邪をひきやすい
- 口や喉が乾く
- 寝汗をよくかく

血のめぐりをよくして  
体を冷えから守りましょう



## II 秋バテの原因は大きく2つ

1. 「内臓冷えタイプ」… 暑さや節電対策のため、冷たいものを摂りすぎて胃腸の機能が低下したことが原因
2. 「冷房冷えタイプ」… 冷房の効いた室内で長時間過ごしたための冷えや外気温との温度差のため、疲れやだるさがおこることが原因

いずれも、身体を冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなることが原因で引き起こされます。

「暑さ寒さも彼岸まで」といわれますが、天候が変わりやすいこの季節は、体調を崩しやすくなり、その原因は冷房や冷たい飲食物による身体の冷えによるものが多く、冷えにより自律神経のバランスが乱れることで、秋口まで不調が続く「秋バテ」を感じる人が増えてくるのです。

## III 「秋バテ」対策で冷えから体を守り元気に秋を迎える

1. 食事は温かいものを積極的に。

ショウガやシナモンのほか、ニンジンやネギといった根野菜など体を温める食材を選ぶとよいでしょう。また、ビタミンB群には疲れをやわらげる働きがあり、豚肉や納豆に多く含まれています。

2. 冷房対策を行う。

空調温度が決められている場合は、上着で室内外との温度差を調節できるようにし、長時間の時は腹巻きやハイソックス、ひざ掛けを活用して保温するとよい。

3. 入浴にて身体を温める。

眠る2時間ほど前に38~39℃のぬるめのお湯にゆっくりとつかかることで血行を良くし、心身がリラックスモードに切り替わり、体力や胃腸機能の回復を助けてくれるといわれています。

4. 就寝時にも冷え対策。

暑さがやわらいでいれば冷房は使わず、代わりに首や後頭部を水枕や保冷剤で冷やせば寝苦しさも解消できます。また、寒さで朝方目を覚まさないためにも、長袖のパジャマの着用や、毛布を準備しておくで安心です。

### 秋バテの対処方法



疲労回復には、赤肉や色の濃い野菜がおすすめ。



38~39℃のぬるめのお湯に、ゆっくりつかりましょう。喉から下や半身浴をしながら、洗髪や体を洗うために浴槽を出るという動作を2~3回繰り返すと血行が効果的に促されます。



上着やカーディガンなどをこまめに着脱して温度を調節。ハイソックスやひざ掛けなどで下半身の保温準備がけましょう。



就寝時はできるだけ冷房を使わず、保冷剤を首や後頭部にあてて、寝苦しさを解消しましょう。