

# かいごよぼうに イイコトしんぶん

第4号



2023年10月発行

発行者: NPO 法人「ボノ」が活躍

0194-66-8321

## 地域発ニュース!

～いきいき百歳体操～洋野町の動き～



マーガレット(滝沢)



あじさい(大町)



がんばる会(大野)



はまぎくの会(角浜)



PPKグループ  
(戸類家)



柏の体操会(川尻)



いきいき体操  
つばさ会(種市HP)



体操いなほの会  
(城内)



まるカフェ  
(大町)



いやさが百歳体操クラブ(大野)



発行元: 最のワレと11 照

# 秋バテしていませんか？

朝晩の気温も徐々に下がりはじめて過ごしやすい季節になってきました。

この時期になると秋バテ対策が必要になってきます。まずは夏バテと秋バテの違いを知りましょう。

**「夏バテ」**とは…いわゆる暑気あたりです。

暑さや冷房、冷たい飲み物等からくる体の  
中の水分や熱のバランスがくずれた状態、  
だるさや食欲不振が代表的な症状です。

**「秋バテ」**とは…夏バテが秋口まで続いてやる気がでず

頭がボーッとしたり、めまいや立ちくらみがする、  
口やノドが渴きカゼをひきやすい、といった症状が  
加わった状態です。

## 「秋バテ」対策5つのポイント

### ①入浴

38~40℃のお湯に浸かりましょう…眠る2~3時間前が理想的です。  
湯船にゆっくり浸かってリラックスしてください。

### ②寒暖差対策

日中は着脱しやすいカーディガンやハイソックスやひざ掛けもおすすめです。  
朝晩は冷えこむことが多いのでパジャマや布団で調節しましょう。

### ③軽めの運動

適度な運動や朝の散歩で自律神経を整えましょう…短時間のジョギング、  
やや長めのウォーキング、毎日一定量のストレッチや夜寝る前の  
マッサージなどで自律神経を整えると、安眠できます。

### ④水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心がけましょう…体の中からじんわりと温めましょう。  
秋になっても水分補給は大切です。

### ⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的にとりましょう…  
秋が旬の食材では、梨やブドウなどの果物、サンマ・鮭・サバ・キノコ類などに多く含まれています。

ちよっただけ  
**脳トレタイム**

Q この道具は  
なんでしょう？

**一十百万億兆**

ヒント①：台所でつかうものです

ヒント②：王冠のお供です

ヒント③：てこを利用します

## 新規 グループ 募集中

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数ではじめることができます。体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください！慣れるまで指導いたします。

申し込み先：NPO法人エンパワメント輝き ☎0194-66-8321



知らないうちに、拡めちゃうから。  
**STOP!**  
感染拡大  
— COVID-19 —

※ 「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループには、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力やのみこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。

「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。