

9月号

# きらら通信

令和4年8月20日発行  
第51号  
きらら湘南ポリリス

## 生活介護



## 放課後DS





# 秋バテ対策を万全に！！

夏バテならぬ『秋バテ』を知ってますか？

秋バテとは、夏の暑さもやわらぎようやく涼しくなってきたのにもかかわらず、体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。

原因としては、夏の間の冷房や冷たい物の摂りすぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響によって起こります。

秋バテかな？と思ったら、38～40度くらいの湯船に浸かったり、冷たいものを控えて暖かい物やビタミン豊富な食べ物を食べることをおすすめします。

また、マッサージをして血の巡りをよくするとリラックス効果も出て一石二鳥です！

これからだんだん寒くなってきますので、今のうちから

体調を整えておきましょう。

(看護師 北山)



## 編集後記:

きらら通信第51号の発行にあたり、ご協力いただきありがとうございます。  
猛暑も終わり、だんだんと過ごしやすい気温になってきましたが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか？  
9月1日は『防災の日』ということで、きらら(ポラリス)の職員と利用者さんと防災訓練を行いました。今まさに台風シーズンです。台風に限らず、今のうちから災害の対策をしっかりとっておこうと思います。

きらら湘南株式会社 TEL 0465-34-1772 FAX 0465-35-4682

URL kirarashounan.co.jp 〒250-0051 小田原市北ノ窪 382-1

編集者 谷本 媛夏

