

## 秋バテ・気温差に注意！

秋は寒暖の差があらわれやすい季節です。数日で冷え込むようになり、昼間と夜で気温差も大きくなります。

そんな季節の変わり目である秋に体調を崩す方が多いようです。

### 秋に体調を崩しやすいのはなぜ？

- ・夏に受けた“冷え”による疲れの影響
- ・冷房や冷たい飲み物による身体の冷えが胃腸の機能を低下させそのまま秋になり、朝晩の気温差が大きくなると、身体の冷えによりさらに胃腸に負担がかかりやすく体調を崩しがちになるようです。
- 他にも空気の乾燥・日照時間の減少なども原因となります。

### 季節の変わり目を乗り切る為には

- ・**身体を冷やさない** 温かい飲み物や食べ物を食べて、お風呂にしっかり浸かる。しょうがなど身体を温める食品を積極的に使うのもオススメ。水分補給は常温がオススメ。
- ・**太陽の光を浴びる** 自律神経の働きを高める。
- ・**規則正しい生活** 早寝早起きは免疫力を高める効果。
- ・**食事で栄養補給** 旬の食材はおいしいものが多い秋！栄養効果の高いものも多い。



食べて元気！

運動して元気！

朝5時起床（愛犬に起こされる）  
起きたらまずカーテンを開け光を浴びる！  
窓を全開！（空気総入れ替え、気分が良い）  
モリモリ食べる！（バナナは苦手☹️）  
10月から毎日歩く！（今までなにもしていない）  
規則正しくは難しいけど、やれることから！！

朝から元気！

【お問い合わせ先】

T-グランシア水源 / 住所：愛知県豊田市水源町5-3-1

代表：0565-24-3160 / 無料通話：0120-933-012



ロビーには秋らしい作品が並びました。

### 山に栗拾いへ！

コロナ禍で密を避けつつ季節を感じる…。豊田市は山が多く、密にならない楽しみ方がいろいろあるようで、栗拾いへ行きました。と皆様にも秋を感じていただけるよう飾っていただきました。



10月の予定



消防点検10/26.27予定

ハロウィン🎃お菓子配布

かわいいお化けが現れるかも・・・

お楽しみに！

### ご入居者様、ご家族様へお願い

#### 「緊急医療情報シート確認のお願い」

各居室に現在提出されている緊急医療情報シートのコピーをお渡ししておりますが、内容を確認していただき変更がございましたら、コンシェルジュまでお知らせください。緊急時 救急隊へいち早く情報を提供するための大切な用紙ですので、**もしもの備え**として最新の情報提供できるよう、確認をお願い致します。

