

くぬぎず便り

秋が深まってきましたね



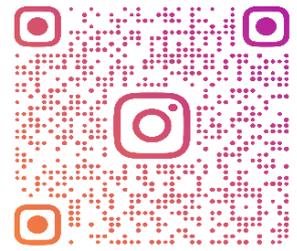
朝晩寒くなってきましたが、お変わりはないでしょうか。

気温差が7°C以上あると、「寒暖差疲労」というさまざまな症状が起こりやすくなるようです。

主な症状は、頭痛、首や肩こり、倦怠感、イライラ、不安、疲れ、皮膚のかゆみ、アレルギー（鼻水・くしゃみなど）、胃腸症状で、人によって出やすい症状が違うようで、対策をご紹介します。

- ① 体を中から温める…冷たいものは取りすぎず。食事はゆっくり、よくかんで
- ② 体を外から温める…ぬるめのお湯に15分、首まで浸かるよう
- ③ 体を軽く動かす…ストレッチや散歩など、ほどよい運動を
- ④ ゆっくりと深呼吸をする…自律神経を整えるのに効果的
- ⑤ 腸内の環境を整える…ヨーグルトや納豆などの発酵食品を

トータルヘルスクリニック
はつらつデイケアのご紹介



KOUTOKU_THC_HATSURATSUDC

くぬぎずカフェも
紹介されております♪

くぬぎずカフェ開催しています

佐藤病院にて、令和6年9月14日（土）にオレンジカフェ「くぬぎずカフェ」を開催しました。

テーマは「『フレイル』って何？～低栄養予防は食事から～」です。

フレイルは加齢により心と体の動きが衰えた状態で、健康状態と介護状態の間を意味します。

フレイル予防のための食事では、たんぱく質をしっかりとることが大事です。

ご家庭でも、手軽にたんぱく質（枝豆、鶏むね肉、牛乳など）がとれる時短料理を教わり、今回は「カフェランチ」をいただきました。美味しいお料理に皆さん、にこにこされていました～（^）



カフェ開催日のご案内

11月9日（土）10:00～11:30

場所：佐藤病院外来棟

費用：無料

講師：当院検査科 佐藤公認心理士

テーマ：公徳会スタッフによる認知症理解のための寸劇

※今回は、てぼっこ・くぬぎず合同カフェになります。
※認知症に興味のある方、当事者、そのご家族どなたでも参加可能です。

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。

編集後記

暑い夏が長かった今年、寒くなったらすぐに雪のことを考えてしまうのは、雪国住まいの人ならではのようです。

山形は秋にも美味しい食べ物がたくさんですね。旬のものをいただき、冬に備えていきましょう。

記事製作者：初期集中・鈴木

問合せ・申し込み：0238-43-6040（直通）
佐藤病院 認知症疾患医療センター 南陽市柵塚 948-1