

端山だより 74号



社会福祉法人 端山園
ヴィラ端山
特別養護老人ホーム
短期入所生活介護
通所介護 / 居宅介護支援

地域密着型特別養護老人ホーム はやま
京都市伏見区醍醐下端山町 36
<http://www.villa.or.jp>
地域密着型ケアセンター いまくまの
東山区今熊野北日吉町 61-10

秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ？

業務部長 百目鬼 浩子

1 夏に受けた冷えによる疲れの影響

夏は、暑く過ごしにくいものですが、冷房や冷たい飲み物による体の冷えのほうの問題です。これらの冷えは胃腸の機能を低下させ、そのまま秋へと持ちこしてしまいます。

秋は、朝晩の気温差が大きくなり、身体が感じる冷えによってさらに胃腸の機能を悪くしてしまう恐れがあるため注意が必要です。

2 急な温度変化

秋の朝晩は気温が低く涼しさや冷えを感じる一方で、昼になれば気温も上がりまだまだ暑い日も続きます。このような温度差は、自律神経を乱し身体のだるさや疲れ、頭痛を引き起こしてしまう恐れがあります。また、寒暖差によってアレルギー症状が出る場合があります。寒暖差アレルギーの場合、目の充血はなく鼻水が透明である特徴があります。大きな気温変化によって鼻炎が生じる場合は、寒暖差アレルギーである可能性が高いです。

3 空気の乾燥

秋が深くなるにつれて、空気が乾燥していきます。空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾いてしまう為、水分を失っていることに気付かず、水分補給がおろそかになってしまうことがあります。水分不足は、のどの痛みなどを引き起こすため注意が必要です。

4 日照時間の減少

夏が終われば次第に日照時間は、短くなります。この日照時間の変化が気分の落ち込みを引き起こし、季節性うつ病へとつながることがあります。

【予防法】

- 1 体を冷やさない。
- 2 水分を積極的に摂る。
- 3 太陽の光を浴びながら運動をする。
- 4 規則正しい生活を送る。
- 5 食事でしっかり栄養を補給する。



秋の食材

管理栄養士



佐々木 理恵

味覚の秋と呼ばれるこの時期には、きのこ類、芋類、秋刀魚などが旬を迎えます。きのこ類は、ビタミンB1 やD、食物繊維を含んでいるので、皮膚の健康の維持、整腸作用があります。グアニール酸という旨味成分も含まれるので、色々な料理に幅広く役立ちます。

秋のレシピ

◇鶏団子ときのこのスープ煮◇

★(4人分)

鶏ミンチ 200g 玉ねぎ 1/6 斤
生姜キューブ
えのき 1P しめじ 1P エリンギ 1P
水 600cc コンソメ 2斤 塩こしょう
人参 (もみじに型抜きしボイル) 8斤

作り方：鶏ミンチにみじん切にした玉葱、えのき 1/4、生姜、塩少々入れ粘りが出るまで混ぜる。鍋に水を入れコンソメを入れる。沸騰したら肉団子を作り入れ、カットした残りのきのこを入れ、塩こしょうで味を整え、もみじの人参を浮かべ出来上がり！

◇きのこのホットマリネ◇

★(4人分)

しめじ 1P しいたけ 1P まいたけ
柿 1/2 斤 おし酢 大3 オリーブ油 大3
塩こしょう

作り方：きのこは子房に分け、レンジで干す。柿はスライスする。おし酢とオリーブ油を混ぜ材料と合わせ、塩こしょうして出来上がり！



写真提供：小西 絢子さん (作)

＜寄付＞

一般社団法人 タキイ財団様 / 株式会社 朱常分店
代表取締役社長 西廻 直行様 / 前田百合恵様
/ 山内悠輔様

期間：
2021年4月1日～2021年9月30日

皆様、ありがとうございました。

『端山だより 74号』発行日 令和3年10月吉日
発行所 社会福祉法人 端山園 ヴィラ端山 京都市伏見区醍醐下端山町36
発行者 山内 幸雄 ヴィラ端山編集委員