

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むら通信



第49号



第19回「楽々むら祭り」今年も最高の笑顔が見られました！

事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム（90名定員）
- ★ ショートステイ（10名定員）
- ★ デイサービス（29名定員）
- ★ ケアハウス（30名定員）
- ★ グループホーム（18名定員）
- ★ 居宅支援センター

令和7年11月15日発行

社会福祉法人 あまのほ 楽々むら

（法人本部）

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ／www.amanoho.com

メールアドレス／rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 佐藤昌夫

令和7年10月4日(土)

楽々むら祭り



楽々むら作品展



医務だより

長かった暑い毎日から秋への変わり目。 注意したい寒暖差疲労

寒暖差疲労とは…

急激な温度変化によって体が適応できず、疲労感・だるさ・眩暈などの症状を引き起こす状態を指す【気象病】や【天気痛】と呼ばれることもあります。

原因

人間の体は周囲の環境に適応するために様々な仕組み(恒常性)持っています。この恒常性は、体の機能を調節する役割を担っている自律神経が重要な働きをしています。季節の変わり目の朝・昼・夜の急激な温度差など、環境の変化が激しすぎると、自律神経が乱れやすくなる傾向があり、体調不良を引き起こすことがあります。

寒暖差疲労度チェック

- 定期的に適度な運動をしていますか
- 温度変化に対応できるよう、散歩をするなどして体を徐々に慣らしていますか
- 十分な睡眠時間を確保できていますか
- 質の高い睡眠をとれていますか
- 冷暖房が効いた部屋にいる時間が長くならないようにしていますか

項目のチェックが少ない場合には、
寒暖差疲労のリスクが高い可能性があります。
生活習慣を見直し、
予防と対処法を実践するようにしましょう。

予防と対処法

<適度な運動>

季節の変わり目は朝・昼・夜の寒暖差が大きくなります。体を動かして徐々に温度差に慣らしていきましょう。快適な服装で20分から30分の散歩からはじめてみるのがおススメです。

<十分な睡眠>

自律神経を整えるには、十分な睡眠時間を確保することが大切です。また、質の高い睡眠をとることで、体の回復力を高めます。睡眠の質を高める為には、就寝前の飲酒やカフェインの摂取、スマホの利用を控えましょう。以下の項目をチェックして、寒暖差疲労のリスクを確認してみましょう。

ランチヨンマリット

秋バテに注意！

秋バテの症状

- こんな症状ありませんか？
- 疲れやすく体がダライ
 - ヤル気が出ない
 - 食欲がなく夏ヤセした
 - 今年真夏、とても辛かった
 - 朝スッキリ起きられない
 - 勇気凜々でない
 - 口やノドがやたら渴く
 - ダラダラと汗をよくかく
 - 脇や胸元に汗が漏れている
 - 月曜日は頭気がない
 - ☆1つでも(レ)があれば『秋バテ』注意ですよ。



めまい・立ちくらみなど
肩こり・腰痛



●「秋バテ」の予防と対策

37~39℃のぬるめのお風呂に
ゆっくり浸かる



マッサージ、ストレッチで
体のコリをほぐす



毎日有酸素運動をする
(20~30分のウォーキングなど)



ビタミン・ミネラルなどの
栄養素を摂る



旬の食材を使い、身体の中から
温める料理を食べて、ゆっくり休
養を取る。適度な運動を取り入
れてストレスを溜めないことが
必要じゃ!



編集後記

今年の夏は、とても暑い日が続いておりましたが、やっと過ごしやすい季節となりました。

今回は、第19回「楽々むら祭り」の様子を中心に、ご紹介させて頂きます。門間豊岡市長を迎えて盛大に挙行することが出来ましたことは、ご家族・地域の皆様・ボランティアの方々・関係機関のご支援のお陰です。誠にありがとうございました。

来年は、20周年を迎える事となりますので、益々、精進して頑張っていく所存であります。今後共ご指導の程、宜しくお願い申し上げます。

ありがとうございました！

ご寄付をちょうだいいたしました。
(令和7年6月～令和7年10月まで)

藤原町子様

井瀬邦夫様

谷崎光子様

村尾欣祐様

山下敏雄様