



杏の里 訪問看護ステーション通信

令和7年9月吉日
杏の里訪問看護
ステーション
☎0178-25-0111(代)

家でも安心して暮らせるように寄り添う訪問看護

秋は運動のチャンス「転ばぬ先の杖」

朝晩の涼しさが感じられるようになり、体を動かしやすい季節になりました。夏の間は暑さで運動が億劫になりがちでしたが、秋は無理のない運動を再開する良いタイミングです。この時期に気をつけたいのが「転倒」です。涼しくなると体がこわばったり、運動不足で足腰が弱っていたりして、つまずきやすくなります。転倒は骨折や寝たきりの原因にもなりやすいため、日ごろの備えがとて大切でです。

転倒予防チェック！

- ☑段差や滑りやすいマットがないか？
 - ☑夜の照明は足元を照らしているか？
 - ☑室内履きは足に合っているか？
 - ☑トイレや浴室に手すりはあるか？
- ちよとした工夫で、転倒のリスクは大きく減らせます。

つまずき防止！足の体操

- ①つま先上げ、かかと上げ
- ②椅子に座りながら、つま先をゆっくり上げます。
- ③5秒ほどキープしてゆっくり下ろします。
- ④これを5回繰り返します
- ⑤かかとを上げて5秒ほどキープしてゆっくり下ろします。
- ⑥これを5回繰り返して終了です。



《足のグーパー運動》

足の指をぎゅっと握って（グー）思いきり広げる（パー）を交互に10回。足指の筋肉を鍛えることで踏ん張りやすくなります。



秋の訪れとともに、少しずつ体を動かして「転ばない体づくり」を始めましょう！

ワンポイント看護

季節の変わり目に気を付けよう！

9月は秋に向かう季節の変わり目で寒暖差が大きくなります。そこに夏の疲れが重なることで、体調を崩しやすい時期です。残暑による睡眠不足や倦怠感、食欲の低下、頭痛、肩こり、めまいなどが起こりやすくなり、心身ともにイライラしやすくなったり、気分が落ち込んだりすることもあります。こうした不調は自律神経の乱れによるもので、「9月病」と呼ばれることもあります。

予防・対策として

※バランスの取れた食事・・・ビタミンやミネラルが豊富な食材を積極的に摂取することが大切です。

①魚介類（サーモンやマグロなど脂がった魚など）

②緑黄色野菜（ほうれん草・ブロッコリー、にんじんなどビタミンA・C・Eが豊富で抗酸化作用がある）

③果物（オレンジなどの柑橘類、ブルーベリーなどビタミンCが豊富）

④発酵食品（納豆、ヨーグルトなど腸内環境を整え、善玉菌を増やす）

⑤ナッツ、アーモンド、くるみなどのビタミンEは健康的な脂肪を含みます。

※睡眠をしっかりとる・・・睡眠不足は自律神経のバランスを崩す大きな原因の一つです。

※適度な運動・・・ストレッチや軽く汗をかくくらいの運動を習慣的に取り入れましょう。

※寒暖差対策・・・気温に合わせて着るものをこまめに変えるようにしましょう。

※湯船につかる・・・シャワー浴で済ませず温かい湯船にゆったり浸かることで、副交感神経が優位になり、自律神経も整い、質の良い睡眠をとることに繋がります。

☆季節の変わり目にはきちんと対策を行って健康に過ごせるようにしましょう。

編集後記

暑さも和らぎ、過ごしやす季節になりました。日々の積み重ねが力になります。体調に気を付けて食事や運動、睡眠をしっかりとっていきましょう。