

# 仲町おとしより相談センター だより



## こんにちは！仲町おとしより相談センターです！

残暑の中にも、ほのかな秋の気配が感じられる季節となりました。  
暑い夏を乗り切った体は思った以上に疲れがたまっています。  
この状態が改善されないでいると暑さに対応することができず、体にたまった熱を外に出すことができなくなり、熱が出たりだるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます。  
この無理が続いて、体が限界にきている状態が**夏バテ**です。  
夏の疲れをとり、体調を整えていきましょう！



### \*夏バテの症状は様々

全身の疲労感 だるい 無気力になる イライラする 熱っぽい  
立ちくらみ めまい ふらつき むくみ 食欲不振 下痢 便秘など

### \*疲れを何とかしたい

肉体的疲労には体を休め、入浴などで気持ちをリラックスさせた後、睡眠を十分とりましょう。精神的疲労には睡眠による休養にこだわらず、休日には体を動かすそれから休むと効果的です。

## \*食べものが疲れを癒す

- 豆類や豚肉に豊富に含まれる「ビタミンB1」は体内の代謝を促す栄養素です。また、ニラやネギなどに含まれる「アリシン」は、更にその働きをアップさせる栄養素なので一緒にとると効果的です。
- 柑橘類や梅干しに含まれる「クエン酸」は乳酸の分解を促がす働きがあります。

十分な栄養と休息で疲れをとって、すっきりと秋を迎えましょう！！

### 「ハッピースクエア」のご案内

ハッピーロード大山商店街と板橋区社会福祉協議会とのコラボで月1回開催しているハッピースクエア「地域活動サロン」

10月から、ハッピーロード大山商店街に新しく設けられた「**大山コミュニティカフェ**」(大山40-4)に場所を移すことになりました。

毎月第2木曜日 10時～12時

血圧測定・握力測定・健康相談を実施しています。  
介護についての相談等もお受けします。  
お買い物途中に、お気軽にお越しください。



## 仲町おとしより相談センター

(仲町地域包括支援センター)

板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)  
電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索ください。