

11月度 最新情報

ちくさ病院通信

第49号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



冬の前に整えよう 秋バテとメンタルケア 愛知・名古屋の紅葉特集2023

夏から秋へ、秋から冬へと、季節の移り変わりは、私たちの体調にも変化を与えます。夏の疲労が残る初秋、日が短く乾燥する中秋、冬に向けて体を整える晩秋と秋の健康管理についてご紹介させていただきます。

秋の体調管理 夏の疲れを癒やし、寒さに備える

初秋の体調不良は、室内外の急な温度変化による自律神経の失調など、夏の疲れを秋に持ち越したために起こる、いわゆる「秋バテ」によるもの。長期化しないように、秋のうちに改善しておきたいものです。

◆秋の味覚をゆっくり味わって免疫力アップ！

秋には秋の味覚が体調を整えてくれますから、積極的に食事に取り入れるようにしましょう。例えば、免疫力を高めるビタミンやミネラルがたっぷり含まれている以下のような食材がおすすめです。

- ・イモ類（かぼちゃ、さつまいもなど）
- ・根菜（ごぼうやレンコンなど）
- ・きのこ類・魚（さんま、鮭、サバ）
- ・栗・果物（ブドウ、桃、ナシなど）



身体を冷やさないように、食べる時は温かい料理でいただきます。また、食物繊維の豊富な食材も多いですから、胃に負担をかけないようによく噛んでゆっくり味わってください。

◆軽い運動で汗をかく習慣を

血行が滞ってしまうと疲れを感じやすくなります。ストレッチやウォーキングなどの軽い運動で適度に汗をかく習慣をつけておくのがおすすめです。若々しさのもとである成長ホルモンの分泌も期待できて、一石二鳥ですよ！

◆ぬるめの湯船にゆっくりつかり、たっぷり睡眠を

ぬるめのお湯にゆっくりつかって体を温める習慣をつけておきましょう。血行がスムーズになり、秋バテ対策に有効な「上質な睡眠をたっぷりとる」ことにもつながります。

秋のメンタルケア 日照時間が短い秋は、気分もどんよりしがち

この時期には「やたらに眠い」「何をしてもおっくう」「集中できない」といったお悩みが増加しがちで、それは日照量の不足と関係しています。冬季うつ・季節性うつなどと呼ばれますが、春に向かえば調子が戻ることや、食欲が旺盛になるのが特徴。季節の影響を受けるのは男性よりも女性が多く、また、同じく日照時間の短い梅雨の時期にも同様の不調が起こることがあります。いずれにせよ、基本的には生活習慣を改善することで、不調を軽減・改善できます。

<秋冬の代表的な不調>

- ・食欲が高まり、甘いものや炭水化物が食べたい・朝起きられない日中も眠い
- ・気分が落ち込む、気力がない
- ・人づきあいをしたくなくなる、面倒になる など

◆「セロトニン」と「ビタミンD」を補う

日が短くなることで、なぜ不調が現れるのでしょうか。その理由は、日光に当たることで生成される「セロトニン」と「ビタミンD」の不足によるものです。

「セロトニン」は神経伝達物質のひとつで、不足するとうつ症状を引き起こすと考えられています。「ビタミンD」はカルシウムとともに骨や歯を作り、筋力の発達と維持を助けます。大半のビタミンは体内で作ることができないので、私たちは食事で摂取しています。また、「ビタミンD」の場合は、その多くが食べ物ではなく体内生成によるという特徴があります。

◆セロトニンの材料となる食材

セロトニンそのものを食材やサプリメントで摂ることはできません。「セロトニン」の材料となる「トリプトファン」と「ビタミンB6」、それから日光を補ってセロトニンが増えるのを期待しましょう。

「トリプトファン」が多く含まれるのは、卵、豆と豆加工品(味噌、豆腐、納豆、豆乳など)、乳製品(牛乳、チーズ、ヨーグルトなど)、かぼちゃ、バナナなどです。

「ビタミンB6」が多く含まれるのは、魚、脂身の少ない肉(鶏胸肉、ささみなど)、バナナ、抹茶、ごまなどがあります。

ビタミンDが豊富な食材

骨や筋肉を強くしたり維持したりする「ビタミンD」は、転倒や骨折を予防するうえで欠かせない栄養素。高齢になると特に不足しがちなので、通年意識して摂るようにしましょう。「ビタミンD」が多く含まれるのは、魚、牛レバー、バター、チーズ、卵黄、キノコ類などがあります。

行っておきたいおすすめ紅葉スポットをピックアップしました！
地下鉄で行ける都心のお寺で紅葉を楽しむ「八事山興正寺」約1360年の長い歴史をもつパワースポット「寂光院」自然あふれる紅葉の名所「岩屋堂公園」を紹介します。

八事山興正寺(やごとさんこうしょうじ)

江戸期の開山より尾張徳川家の祈願所として代々の祈禱を担ってきた歴史があるお寺。五重塔は国の重要文化財に指定されており、夜間ライトアップの鮮やかな紅葉も有名。毎月縁日が開催され、露店が出てにぎわう。境内の竹翠亭は、都会の喧騒を離れたひとときを過ごせる人気の穴場スポットです。

住所:愛知県名古屋市昭和区八事本町78 アクセス:地下鉄八事駅から徒歩3分

寂光院(じゃっこういん)

白雉5(654)年開山という尾張最古の名刹で、自然豊かな全山は国定公園に指定。展望台からの尾張・美濃の景色は絶景。「尾張のみみじ寺」とも呼ばれる紅葉の名所で、モミジは約1000本あり、特に巨木が多い。展望台へは庫裏事務所から320段の石段を上るが、脚に自信がない人もスロープカーがあるので安心です。

住所:愛知県犬山市継鹿尾杉ノ段12 アクセス:名鉄犬山線犬山遊園駅から徒歩20分

岩屋堂公園(いわやどうこうえん)

「岩屋堂」とは、名僧・行基の伝説が残る天然の大きな岩のほころで、奇岩や瀬戸大滝など迫力ある自然の景観が楽しめます。バーベキュー、水遊び、紅葉など四季を通じて楽しめるスポットです。

住所:愛知県瀬戸市岩屋町 アクセス:東海環状自動車道 せと品野ICから車で15分



クチコミにも注目！



多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にさせていただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索！



聡子 竹内聡子
1件のクチコミ
★★★★★ 2年前
名東区の自宅でケアマネをしております。急な事に対応して頂いたり、困難な事にも対応して下さり、いつも感謝しております。先生も看護師さんともとても優しく、相談しやすい利用者様も仰っています。今後とも何卒宜しくお願い致します。

ふじもとくみこ
1件のクチコミ
★★★★★ 5か月前
訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けても尽力いただき大変助かりました。

ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちらから★



Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347