



秋バテ



秋バテチェックリスト

チェックが多いほど秋バテのリスクが高くなります！

- 部屋の冷房温度は25度以下
- 冷たい飲み物が好き
- シャワーだけで済ます
- 素足でいることが多い
- 紫外線対策を怠りがち
- 冷やした果物をよく食べる
- 胃腸が弱い
- 暑さ寒さに弱い

食欲の秋だねー



秋バテの症状

倦怠感、めまい、不眠、集中力の低下、肩こり、頭痛、食欲不振、胸焼け・・・など

秋バテの原因

① 気温差の変化・秋の低気圧

季節の変わり目による気温差・秋は台風などの影響による気圧変動が大きいいため、体調管理を担う自律神経が乱れ、身体に不調をきたしやすいです。

② 食事

冷たい飲食物は内臓を冷やし、消化機能や食欲の低下を招きます。一方で食欲の秋だからと食べ過ぎによる胃液の過剰な分泌により、胸焼けなどにつながります。

秋バテの対策

① 食事

冷たいものは控え、スープなど体を温めるものを選びましょう。

② 運動

有酸素運動は、血流を良くし疲労物質の排出を促すため、疲労回復に効果的です。

③ 入浴

湯船にゆっくり浸かりましょう。冷えた体を温め、体力や胃腸の働きの回復を手伝います。

参照：ヘルスアップコラム

https://www.health-check.jp/feature/topics/health_up/201809.html

【今月のアロマ】

フランキンセンス(乳香)
学名 *Boswellia carterii*

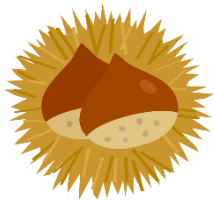


イエスキリスト誕生の贈り物として、聖書にも登場する「フランキンセンス」 樹木が傷ついた時に分泌する樹脂から抽出した精油です。

香料の中でも古い歴史があり、レモン様のシャープな香りに、奥深いスパイシーさを持ち合わせた香りです。緊張から解放し、呼吸を楽にする働きがあるため、瞑想に使われることもあります。イライラや不安、心の乱れを落ち着かせてくれます。

【蒸気吸入でホッと一息】

- ① マグカップに熱湯を注ぎます
- ② フランキンセンス精油を2～3滴垂らします
- ③ 上ってくる湯気に鼻を近づけて、香りを感じながら深呼吸してください



【ステップアップ】



看護師の中川です。先日、私を含め3人が2日間の**ポーターズの初級セミナー**を受けました。社長も以前初級セミナーを受けています。ポーターズプログラムとは**一人ひとりの子どもの発達に応じたアプローチをする個別プログラム**であり、**家族が指導の中心となって、主に家庭などの日常生活の中で指導を行う家庭中心プログラム**です。応用行動分析の原理を用いています。

最近では医療の進歩もあり、早産の子が増えています。早産の子は発達障害などのリスクも高いため、発達支援の需要は増えてきています。私も病院ではNICUで一番長く働いており、早く生まれた子や病気を持って生まれた子をたくさん見てきました。そういう子達が日常生活でどう成長していくか、サポートをどのようにしていけるかに興味もあり、訪問看護に携わりました。ポーターズプログラムは家族や本人に寄り添った支援であり、とても勉強になりました。特に印象深かったのは行動分析のABC分析というもので、子どもが何かをする時に事前に「早く片付けなさい、着替えなさい」というのを強調するよりも物事ができた時に『笑顔で拍手をする、頭を撫でる』など、**できた時にしっかり褒めること**が発達につながるということです。今回ポーターズで学んだことは訪問にも活かしていきたいと思えます。



・看護:新たに看護師も増えています。**どの曜日でも対応可能です。**

ご依頼はもちろん、サービスを検討中の方のご相談でも何かありましたら連絡お待ちしております。

・リハビリテーション: ※前後の訪問場所や時間帯の関連もあるので、一つの参考までにみて頂けると幸いです。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前	△	△	△	○	○
午後	△	△	△	△	△

○:空きあります。ご連絡下さい。
△:調整が必要な可能性がありますが、ご連絡下さい。
×:現時点では受け入れ困難です。

オムソーリ訪問看護リハビリステーション府中

事業所番号:1363890185

電話:042-310-9748 FAX:042-310-9749

営業時間8:30~17:30 (土日休み)

府中市緑町2-3-1ヒルクレストホリエ103

サービス提供エリア 府中市全域、調布市、三鷹市、小金井市、国分寺市の一部