

## 早いもので11月 今年もあと2カ月 となりました!!

暑かった夏がうそのように、寒さが増してきましたね。これから  
どんどんと寒くなってきます。体調にはくれぐれもお気を付け下さいね。

## 冬バテ / 知っていますか?

「冬バテ」は、寒さによる血管の収縮・多忙  
によるストレスなどで交感神経が優位に働いてしまうことで、  
常に緊張状態で心身が休まらないため体調不良を引き起こします。

「冬バテ」の大きな原因は、寒暖差だといわれています。冬は夏に比べて昼夜の寒暖差が大きく、急激な気温の変化で自律神経が乱れ体調を崩してしまいます。免疫力低下により「冬バテ」を引き起こしてしまうのです。

### バテに効果的な予防法

- ①体を温めて冷やさないようにする
- ②適度な運動で筋肉をほぐす
- ③バランスの整った食事をとる
- ④規則正しい生活リズム

## 食欲の秋



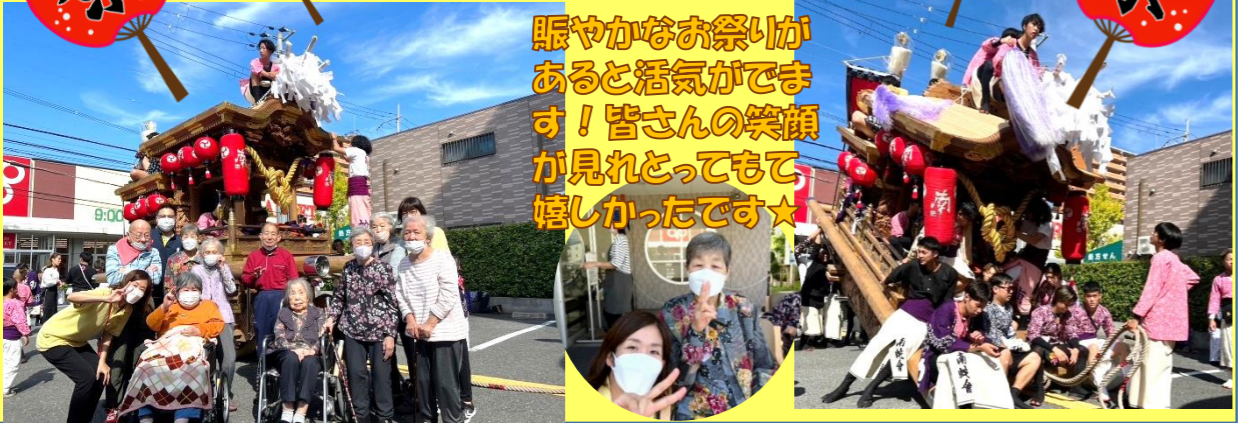
旬の美味しい果物を  
食べて免疫力アップ↑  
目指しましょう~

## レクリエーションの秋



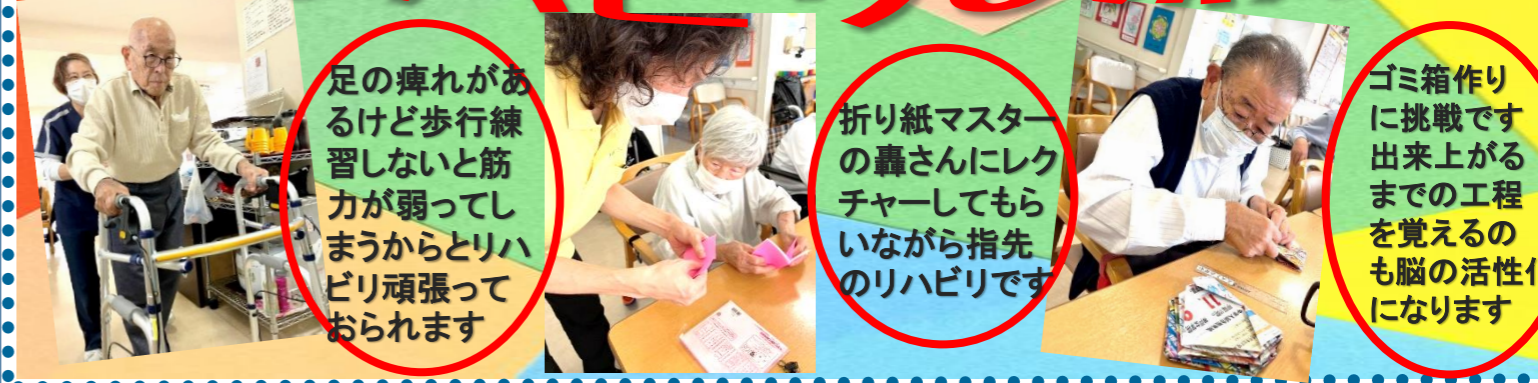
集中力を高め、指先を使いながら高く積み上げていきます。  
利用者さんの集中力すごいです!!

## 若江鏡神社 秋祭り ~2023. 10/10・11~



賑やかなお祭りがあると活気ができます!  
皆さんの笑顔が見れとっても嬉しかったです★

## リハビリの秋



足の痺れがあるけど歩行練習しないと筋力が弱ってしまうからとりハビリ頑張っておられます

折り紙マスターの轟さんにレクチャーしてもらいながら指先のリハビリです

ゴミ箱作りに挑戦です 出来上がるまでの工程を覚えるのも脳の活性化になります