



シニア松塚通信(9月)

最後まで住み続けるまちとして
手をつなぎましょう
共に楽しみましょう
共に学びましょう



会長 上田 肇
080-1784-4331
編集 奥田明彦



ご存じですか 秋バテ

秋バテとは、夏の間に溜まった疲れが秋になってから現れる体調不良のことです。季節の変わり目に不調を感じる人が多く、一般的に使われる言葉です。主な原因は、自律神経の乱れと夏の疲れの蓄積です。

だるさ、食欲不振、めまい、頭痛、肩こり、不眠、イライラなど、様々な症状が現れます。

<対処法>

秋バテの予防・改善には、自律神経を整え、夏の疲れを取り除く生活習慣が大切です。

1. 体を温める

- ・湯船につかる：38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、体を芯から温めましょう。血行が良くなり、リラックス効果も期待できます。
- ・温かい飲食物を摂る：冷たい飲み物や食べ物は体を冷やしてしまうため、温かいスープや煮物、常温の飲み物などを意識して摂るようにしましょう。ショウガやネギなど体を温める食材もおすすめです。

2. 食事を見直す

- ・バランスの取れた食事：疲労回復に役立つビタミンB群（豚肉、大豆、玄米など）や、タンパク質（肉、魚、卵、大豆製品など）をしっかり摂りましょう。
- ・旬の食材を取り入れる：さつまいもやカボチャ、きのこなど、胃腸の働きを助け、体を元気にする秋の旬の食材を積極的に食事に取り入れてみましょう。

3. 規則正しい生活を送る

- ・適度な運動：ウォーキングや軽いストレッチなど、無理のない範囲で体を動かすと、血行が促進され、自律神経が整います。

日々の生活習慣を少し見直すだけで、秋バテを予防・改善できます。ぜひ、できることから試して、過ごしやすい秋を楽しんでください。



【お知らせ】

- ・9/20（土）9:00～社会奉仕の日
大阪府下一斉に実施！

シニア松塚から35名が参加してくれます。よろしくお願いいたします。

- ・10/19（日）10:00～15:30
「食と健康とアートのフェスタ2025」

シニア松塚として、グラウンドゴルフ・ゴルフ・卓球・ぬり絵の会のクラブが、フェスタの参加団体として協力します。

皆さんで盛り上げましょう！

桜梅桃李



9月になっても猛暑が続いています。本来なら夏の厳しい暑さが落ち着き、朝晩は涼しくなるはずですが、今年は本当に暑いですね。

しかし、「秋月照人心（しゅうげつひとごころをてらす）」澄んだ秋の月が心を清らかにしてくれる季節となってきました。

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、行楽の秋です。皆さまにおかれましても、穏やかなひとときを楽しむ秋の季節として、実り多い一日一日をお過ごしください。