



アイリスちくさ内山 便り

平成28年
9月発行



です。残暑の厳しい日がまだまだ続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目、特に心配されるのが体調不良です。

体調を崩す一番の原因是、“**気温の変化**”にあります。うだるような暑さの「夏」から急に朝晩が冷えてくる「秋」に変わり、体温調節が難しくなってきますので体調管理には気を付けてください。

季節の変わり目ついでに、夏⇒秋へと移り変わる季節感について、私が毎年感じことなのですが、8月が終わり残暑と台風の話題で持ちきりになってくる頃、ギラギラ眩しく賑やかだった夏から静かな秋・冬へ向かおうとする季節の変わり目、ふと、何となくですが、1年で一番寂しく感じてしまいます。

「日が落ちるのが早まり暗くなてくる」「寒くなってくる」そんな2つの言葉からのイメージだけで感じているのでしょうか。

皆様はこの時期をどのように感じていますか。



実りの秋です

実りの秋には果物や木の実など収穫が盛んになってきます。木の実はカロリーが高く太りやすいと敬遠されがちですが、健康に役立つ栄養素がぎっしり詰まっています。少しずつ食べて生活習慣病を予防しましょう。

くるみは、常食すると腎臓の機能を高め、肌を美しくするなどのさまざまな健康美容効果が期待できます。

栗には免疫力アップに繋がる、ビタミンCやビタミンAが含まれています。ビタミンCは熱に弱いのですが、栗のビタミンCはデンプンに守られていて、熱を加えられても壊れにくいという特徴があります。



8月24日夏祭り

ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)

〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号

電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858