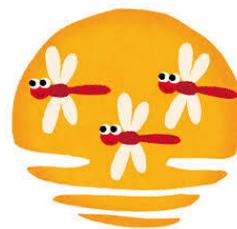




秋バテとは・・・



夏の間、疲れをためてしまい、過ごしやすはずの秋になって身体のだるさや疲労感などの**心身の不調**を感じることを言います。

(冷え、肩こり、腰痛、頭痛、胃腸の不調など)

台風やゲリラ豪雨などによる、急激な気圧の変動により不調を感じやすくなることもあります。

“夏の疲れ”

- * 胃腸の疲れ・・・冷たい物を摂りすぎて胃腸の機能が低下して内臓が冷えている
- * 冷房の疲れ・・・冷房による冷えや外気温との温度差で体がだるい
- * 暑さの疲れ・・・室外にいたことが多かったり、暑さで寝苦しさを感ずる

秋バテ対策

体を冷えから守るために・・・

- * 温かい物を積極的に摂る
 - ・白湯、しょうが、スパイス、根菜類
- * 冷房対策をする
 - ・室内では上着や靴下を使う
 - ・38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる（炭酸入浴）
- * 良質な睡眠
 - ・ホットアイマスクや蒸しタオルで目元を温める
 - ・日中の軽いストレッチ、スクワット



アイマスクで安眠効果

目から入る情報を遮断することで、目の筋肉を休ませることができます。視界は暗くなりますが、メラトニンという睡眠ホルモンが分泌され入眠が促されます。

起床後は、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしましょう。



利用者様から、アクリルたわしをいただきました。

使ってみたら、とても汚れが落ちるので紹介したいと思います。

アクリルたわしは、**アクリル100%の毛糸**で作ってあるためアクリル特有の細かい繊維がマイクロレベルの細かい汚れをかき出し取り込んで洗剤を使わず、キレイになります。

洗剤を使わないので、地球にやさしく**“エコたわし”**とも言われます。

家事をする女性のお肌にもやさしですね。

作り方や編み方も簡単なので、手作りを楽しむ女性にも人気だそうです。

お子さんや、お孫さんと一緒に作ってもいいですね。色とりどりの毛糸で編めば、毎日の食器洗いやお掃除が楽しくなるのではないのでしょうか。

☆通常の食器洗いの場合

アクリルたわしに水かぬるま湯（30℃以下）を含ませ、よくこすって洗います。

☆ひどい油污れの場合

キッチンペーパーなどで拭き取ってから、通常の食器洗いと同様の方法で洗います。

キッチンのお掃除以外にも様々な場所のお掃除にも活躍します。

☆乾拭き

窓ガラス・パソコン・フローリング・靴のほこり取りなど

☆ぬらして

浴槽や洗面器の湯垢・洗面所の鏡や蛇口の頑固な水垢取りなど



使い終わったらすすいで、水気をよく絞り天日干しをします。はじめは食器として使って、古くなったらお掃除用に使いまわしてもいいですね。

***使う毛糸はアクリル100%のもので、ウール混など他の繊維が混ざっていると汚れが落ちなかったり乾きが遅くなる場合があります。**

<担当: NS 吉松>



ケアフル
訪問看護リハビリステーション

☆お気軽にお問合せください☆

TEL 0574-49-7570
FAX 0574-49-7571

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21