



N様の作品 季節の花



## 夏バテとはどう違う？ 回復に時間がかかる 高齢者の秋バテには要注意

ようやく暑さが和らいできましたが高齢者の家庭にとってはまだまだ油断できません。秋バテとは、真夏のエアコンの効いた部屋に長時間いて、冷たい飲み物を摂取しながら暑さをしのいできた生活習慣により、自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋までつづくことです。特に高齢者の場合、基礎体力と免疫力が低下しているため注意が必要です。

### 秋バテの予防と対策。まずは生活習慣の見直しから

～まずは生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活からシフトしていくことが求められます～

- **食事**  
必ず1日3食をできるだけ決まった時間に摂取しましょう。  
冷たい食べ物は極力避けたいところです。栄養素で言えば、ミネラル、ビタミンB1、タンパク質など疲労回復や熱量の維持に効果的な食品が有効です。
- **室温調節**  
一般的に冷房時の適温と言われているエアコンの設定温度である27～28℃です。  
真夏の猛暑で冷房で冷えた体を徐々に回復させなければいけません。徐々にエアコン離れをするように心掛けましょう。
- **運動**  
運動不足になると汗をかかなくなるため、体温調節がさらに鈍くなります。  
わずかな時間でもウォーキングなどの有酸素運動で体を動かす習慣をつけましょう。
- **睡眠**  
睡眠時のエアコンは低めの温度に設定しタイマーをかけましょう。  
扇風機は、直接風が身体に当たると体温が奪われるため、首振り機能を使うなどしましょう。  
秋口は夏と比べ、寒暖差が激しくなります。腹部を中心にブランケットをかけるようにして下さい。

