



虫の音が心地好く感じられる季節になりました。  
コロナ禍におかれまして、皆さんの息抜きはどうされてますか？

食欲の秋・芸術の秋・  
読書の秋とありますが、  
私の場合は「音楽」と「猫」です。  
この癒しが活力に繋がります。  
まだ禍は続いている様ですが、  
息抜きをしながら  
邁進してまいりましょう！



クローバーケアセンター

藪 祐一

よつば新聞

令和3年  
(2021年)  
10月号

vol.134

# 秋口の冷え解消につながる入浴法

秋が深まるにつれて朝晩と昼間の寒暖差も激しくなり、  
徐々に冷えを感じる人も増えているのではないのでしょうか。  
寒暖差によって自律神経が乱れると、一層冷えを感じやすくなります。  
この時期に辛い冷えに効果的なお風呂の入り方をご紹介します。

## ●たっぷりのお湯で浮力と温熱を感じる

お風呂に浸かるときは、温かさとともにゆったりと浮力を楽しむのが良いです。  
お湯の温熱には血行を促進する効果があり、浮力には関節や筋肉の負担を和らげ、  
脳の緊張を緩和させるなどリラクゼーション効果があることが分かっています。  
できるだけたっぷりのお湯でゆったり気分を味わいましょう。

## ●ぬるめのお湯にしっかり浸かる

40℃程度のお湯で10～15分、しっかり浸かりましょう。  
朝晩がひんやりしてくる秋は少しぬるめのお湯がオススメです。  
熱めのお湯に比べて体温の上昇は緩やかですが、緩やかに上がる分だけ体の芯まで  
温まり、体温が冷めにくくなります。また、入浴は気づかぬうちに汗をかいている為、  
水分補給はしっかりと行ってください。

## ●半身浴でもOK

湯船に長い時間浸かっているのが苦手な人は半身浴でも良いです。  
体を温める為に5分ほど全身浴をします。次に体を起こしたりお湯を減らすなどして、  
水面がみぞおちの辺りにくるぐらいに浸かったら15分程度の半身浴をします。  
この状態で顔を残してお風呂の蓋をすれば、サウナ状態になってより効果的です。

入浴はやればやるほど効果が高くなるというものではありません。  
決して無理をせず、体調や気分に変化があったらすぐに中断してください。  
寒さは次第に厳しくなってきますが、お風呂で体を労り、  
寒くなるこれからの季節も「冷え」知らずでお過ごしくださいね。

安心、安全  
スピーディな対応

訪問入浴・介護タクシー  
のことなら  
おまかせください！

026968

クローバーケアセンター

CLOVER

10月  
訪問理美容  
サービスの  
お知らせ

13日(水)  
※7日(木)  
※26日(火)  
※28日(木)  
※はp.mのみ  
受付可



① 入浴・足湯  
② 承認・拒否  
③ 差支・取付  
④ 実在・架空  
⑤ 促進・抑止  
⑥ 撤退・進出  
⑦ 親類・異親類

宝飾のハロウィンの目多

# 簡単一品料理

レンジで簡単☆☆



## ナスの煮浸し風

- ①ナスはへたを切り、1/2 ～ 1/3 に切る。…※
- ②サラダ油を少々振りかけ、全体にまぶしてラップする。
- ③レンジで5分前後加熱する。…※
- ④生姜をのせて、好みの濃さの水で割っためんつゆをかける。



### ◎材料（2人分）

ナス・・・・・・・・・・4～5本  
 サラダ油・・・・・・・・少々  
 めんつゆ・・・・・・・・適量  
 水・・・・・・・・・・適量  
 生姜・・・・・・・・・・ひとかけ



※ナスの切り方や加熱時間は、ナスの大きさに合わせて調節を。

## 今月のコネタ

体調変化の原因は気圧の変化や

昼と夜の気温差が大きくなることによる「自律神経の乱れ」です。また秋口には、溜まっていた夏の疲れが出やすくなります。このように、生活のストレスなども影響することで、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまいます。

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。



### ①栄養バランスが良く十分にエネルギーのある食事を3食しっかり摂りましょう

- ◎ビタミンB群は、神経の働きを正常に保つ働きを持つ。
- ◎カルシウムはイライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きを持つ。
- ◎ビタミンDは免疫力向上だけでなく、カルシウムの吸収がアップ。

### ②しっかりと睡眠を取ることで、心と体のメンテナンスを



睡眠時は、副交感神経が優位に働いているため、心や体を休ませている状態と言えます。しっかりと睡眠を取るようにし、自律神経の不具合を睡眠でリセットしましょう。高齢者の場合は30分程度の昼寝を取り入れるのもいいでしょう。また、睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。

## 今月の脳トレ



今月の脳トレは、対義語の問題です。

まず、左のリストにあるひらがなの熟語を漢字に直し、

①～⑦の熟語の対義語を選びましょう。

- ・みまん
- ・かくう
- ・じゅうそく
- ・きょひ
- ・しゅとく
- ・よくせい
- ・しんしゅつ



- ① 欠乏 ⇔ ☐ ☐
- ② 承認 ⇔ ☐ ☐
- ③ 喪失 ⇔ ☐ ☐
- ④ 実在 ⇔ ☐ ☐
- ⑤ 促進 ⇔ ☐ ☐
- ⑥ 撤退 ⇔ ☐ ☐
- ⑦ 超過 ⇔ ☐ ☐



すべての世代が共生できる社会を目指して  
**LALLヒューマンホールディングス**



住まいの修復・修繕なら  
**ジェイ・シー・アイ**



不動産の管理、賃貸なら  
**株式会社シー・アイ・シー**

**株式会社クローバー** 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303 ☎ 0120-026968



**www.026968.com**

