

落ち葉の散る季節となりました。先日、空をみあげたら秋の雲がありました。うろこ雲が流れていきましたが、うろこ雲は低気圧や秋雨前線が近づいているときに現れるようで「うろこ雲が出ると天気が一変する」と言われているようです。ひつじ雲も同様に、天気が悪くなる前兆と捉えられているようです。すじ雲は晴天の時に見られるもので、空気が澄んでいる秋に見やすい雲のようです。

皆さんも空を見上げて雲を観察してみましょう☆



秋バテに負けないで!



夏から秋にかけて、日によって気温差があるだけでなく日中と夜間の寒暖差もあり体への負担がかかりやすくなります。そのため自律神経が乱れ、はっきりとした原因がわからない体調不良を生じます。総称して「気象病」と呼ぶこともあるとか。下記を参照して秋バテに負けない体を作りましょう!

◆秋バテの症状◆

- 疲れやすい、だるい
- 食欲がない
- 肩こりや頭痛がする
- 無気力になる
- 立ちくらみがする
- よく眠れない
- 便秘、下痢気味になる
- 顔色がすぐれない

秋バテ予防

体を温める
できる限り湯船につかりましょう!



適度な運動・日光浴
朝日を浴びて、体内時計を整えましょう!
軽い運動で血流アップ!

バランスの良い食事
ビタミン・ミネラル・タンパク質、体を温める根菜類、を摂取すると疲労に効くよ!



【前橋・K様】↓

お誕生日で風船バレーをした方がまた1人☆今回も躍動感がありすぎます(笑)
85歳を迎えたK様。週2回のリハビリと半日デイサービスのご利用で身体機能を維持しております。ご自宅では家庭菜園もしているとか。畑仕事は腰や足に負担がかかり、できているだけでもスゴイです…若者たちよ、見習いなさい!
立派なネギが育ちますように☆これからもリハビリ頑張っていきましょう!



【前橋・F様】

何度かグリーンニュースで紹介させていただいているF様のちぎり絵。昔作成したものを今でも季節に合わせて飾っています。以前もご紹介したお地蔵様のちぎり絵、なんと秋バージョンがありました。とっても落ち着く作品となっております。コスモスも鮮やかでステキですね!
今では秋桜と書いてコスモスと読むのが一般的になっていますが、本来は「秋桜(あきざくら)」と読むのが正解のようです。コスモスと読むようになったのは山口百恵さんが「秋桜(コスモス)」と言う楽曲を出したことで広く知れ渡り、「秋桜と書いてコスモスと読む」が定着したようです。メディアの力は凄いですね☆



85

※写真の掲載はご本人の許可を得ています。