



### 秋終盤（寒暖差に注意）

十一月の和名は「霜月」。霜が降り始める頃という意味があります。「立冬」（十一月七日）を過ぎると、暖かな小春日和と寒い日を繰り返しながら、寒さが深まります。冷たい風に落ち葉が舞い、虫や動物たちが冬眠に入るのもこの時期です。今年十一月半ばから、気温がグッと下がりそうです。朝夕と日中の寒暖差が大きくなり、冬の訪れを感じさせます。高齢者にとっては、たくさんの危険が潜む季節でもあります。

季節の変わり目は気圧や寒暖差が大きく、体温や発汗をひんぱんに調節しなければなりません。「自律神経」が体温や発汗の調整などを通じて体の器官を調節してくれていますが、この自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と夜間や安静時などに働く「副交感神経」の2つがあり、この時期は2つの神経のバランスを保つことが難しくなっています。更に高齢者の場合、加齢により体温を調節する機能が低下していることが多いため、寒暖差に適切に対応することが難しくなっています。しかも、自覚症状が乏しく、ご自身の体調の変化を見逃してしまいがちです。

「食欲の秋」「収穫の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」爽やかで気持ちよく、食べ物の美味しい季節です。この秋を楽しみながら健康管理に注意を払いましょう。



### 自律神経のバランスを崩さないためには

大きな寒暖差や環境の変化などのストレスがあると、その環境に頑張っただけで適応しようとするあまり「交感神経」が「副交感神経」より優位に働くことで、疲れ、眠気、肩こり、めまいなど様々な不調を起こしやすくなります。

### 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。

決まった時間に寝起きして、栄養のある食事をきちんと取るなど、生活のリズムを整えましょう。

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。具体的には、神経の働きを正常に保つ働きを持つビタミンB群を含む肉、魚（マグロ、サンマ、カツオなど）、大豆、バナナなどを日常的にしっかりと摂るように心がけましょう。イライラや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働きがあるカルシウムは、牛乳や煮干しなどに含まれます。また、きのこ類、魚介類や卵類に含まれるビタミンDは免疫力向上だけでなく、カルシウムの吸収が良くありません。

②安定した睡眠を取ることで、心と体のバランスをとります。

寝ている間は、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。しっかりとした睡眠で、自律神経の不具合を修復しましょう。30分程度の昼寝は、認知機能の向上とストレスの軽減効果があると言われています。但し、午後3時前までの1時間以上の昼寝は認知症リスクを高めますという研究結果もありますので30分程度を目安として下さい。

また、睡眠しやすくするにはお風呂の活用が有効です。41度以下（38〜40度）のお湯で、つかるのは10分以内を目安とし、熱中症を防ぎながら副交感神経を優位にするし、寝付きが良くなるという効果があります。しっかりと体を温めることは、免疫力を高めます。高齢者の健康を増進させるにも有効です。急激な温度変化によるヒートショックを防ぐために、入浴前に浴室及び脱衣所を温めておくとなお良いでしょう。



### 高齢者の特徴を理解する

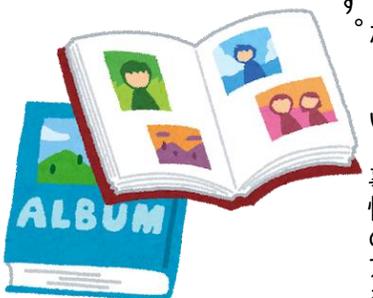
冒頭に「高齢者にとっては、たくさんの危険が潜む季節でもありません。」と書きましたが、大切なことは、加齢を重ねた高齢者の特徴を理解することです。例えば、暑くなった時に汗腺が汗を分泌するタイミングが遅くなり、出せる汗の量も減少します。また、皮膚に分布している汗をかき能力のある汗腺の数も、加齢とともに減少していき、皮膚への血液の流れは暑さとともに増加するものですが、この力も発汗と同様に、高齢者では低下します。寒い環境では、体で熱をつくる能力の低下や筋肉量の減少による断熱効果が低下するため、低体温になりやすくなります。また、高齢者で多くみられる一部の高血圧の治療薬の服用や、心臓の機能の低下も皮膚血流の反応を弱めてしまっています。

これらは高齢者に一般的にみられることで例外的なものとは思いますが、一般的特徴として理解頂きたいと思えます。

### 思い出の玉手箱（アルバム）

秋は一年のうちで一番爽やかな季節ではあります。外出がままならなかったり、食べたいものが食べられなかったりという事情の方もいらっしゃると思います。

そんな時は、ご自宅にあるアルバムを開いてみてはいかがですか。思い出が溢れるアルバムを繰り返し思いやりは、秋晴れの陽光を浴びながらアルバムを開き、楽しい思い出がながれていくように。



### 追加情報

以前紹介させて頂きましたマイナポイント付与対象となるマイナンバーカードの申請期限が9月末から12月末まで延長されました。より申請しやすくするためお近くのシヨッピングセンター、公共施設などで、マイナポイント申込みやマイナンバーカード申請のサポートイベントが開催されています。

