
依田窪病院 コミュニティナース 健康だより

第 003 号 (2025 年 9 月)

実りの秋を迎えて

朝夕はだいぶ涼しくなり、武石や長和町の田んぼでは稲刈りの準備が進んでいます。栗やブドウ、リンゴといった秋の味覚も少しずつ出回り、収穫の喜びを感じる季節になりました。日中はまだ暑さが残る日もありますが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、どうぞご自愛ください。

地域の話題

- ・ **武石地域**では、各地区で秋祭りの準備が進んでいます。地域の方々が顔を合わせ、元気に過ごせることは大きな力になります。
- ・ **長和町**では、健康づくりや介護予防を目的としたサロン活動が盛んに行われています。私たちコミュニティナースも参加し、血压測定や健康相談を通して、みなさんとお話を重ねています。

今月の健康トピックス(裏面へ)

「夏の疲れを秋に持ち越さないために」

夏の暑さで食欲が落ちたり、冷たいものをとり過ぎて胃腸が弱っていたり
しませんか？ 秋は“体調を立て直す季節”でもあります。

- ・ 栄養のバランスを意識し、旬の野菜や果物を取り入れましょう。
- ・ 朝晩の冷え込みに備え、軽い上着で調整を。
- ・ 体を動かすのに最適な季節です。散歩やラジオ体操で筋力維持を。

ちょっとした豆知識

握力は健康寿命のバロメーターと言われています。握力の低下はサルコペニア（筋肉量の減少）や転倒リスクのサインになることも。日常生活の中で買い物袋を持つ、タオルを絞る、手をしっかり使うことが予防につながります。

コミュニティナースより

これからも地域の皆さんが「住み慣れた場所で元気に安心して暮らせる」ように、一緒に健康づくりを進めていきたいと思います。お気軽に声をかけてくださいね。