

トヨタ地域包括支援センター便り

豊南地区の高齢者の何でも相談窓口です！

介護のこと、福祉のことなど様々なご相談をお受けしています。

介護予防教室のご案内

日時：10月15日（木）

1

終了しました。

参加費無料
先着20名様

場所：豊南交流館 2F 多目的ホール

豊田市水源町 1-11

内容：『高齢者の健康寿命を延ばす食生活』

講師：小塚 陽子 先生 【管理栄養士・介護支援専門員】
老人保健施設 みず里

★受講時のお願い★

受講当日は、体温を測定し、体調がすぐれない方は受講をご遠慮ください。

会場内ではマスクの着用、大声での会話はお控えください。

※コロナの影響で中止させていただくことがございます。ご了承ください。

申し込み先

トヨタ地域包括支援センター



0565-24-0623

申し込み期限
10月9日（金）

受付時間：月～金 8:30～17:30（9月21日・22日除く）

秋バテは、暑さが和らいでも夏の疲れの影響で、
身体のだるさや疲労、食欲不振などの不調状態です。

◇胃腸疲れタイプ

冷たい飲食物の摂り過ぎ

◇冷房疲れタイプ

冷房の冷えと室内外の温度差

◇暑さ疲れタイプ

夏バテが取れない



秋バテのチェック

- 体がだるく疲れやすい
- やる気が起きない
- 眠れないことが多い
- 最近よく肩がこる
- 顔色がくすんでいるように感じる
- めまいや立ちくらみがする
- 何となく食欲がない
- 胃がもたれる
- 舌が白いこげがつくことが多い
- かぜが長引いている

秋バテ対策のポイント

◆食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく、温かい料理で味わいましょう！

◆入浴

シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にじっくりつかりましょう！

◆運動

汗をかかなくなると血行が悪くなります。ウォーキング等軽い運動で汗をかきましょう！

◆睡眠

季節の変わり目は自律神経が乱れ寝付きにくくなることがあります。

規則正しい生活を心がけ、夜や明け方気温が下がるので寝具にも気をつけましょう！

ひとり暮らし高齢者登録制度

ひとり暮らしの高齢者等が、住み慣れた地域で安心して生活を営むことができるよう支援するためのものです。

登録できる人は？

65歳以上でおひとり暮らし

※同一敷地内や隣地に親族がいない方

登録するとどうなる？

消防署のシステムに登録（119番通報時に活用）

民生委員や地域包括支援センターの見守りや安否確認

※ 登録希望の方は、トヨタ地域包括支援センターまでご連絡ください。
ご自宅にお伺いし、生活環境や身体状況を確認いたします。