

通所リハビリテーション あきよしだより

10月号

令和8年10月発行 第51号



今回は…

秋の寒暖差について

住所：〒877-0005 大分県日田市豆田町5番40号

TEL:0973-26-0982 FAX:0973-26-0983

<https://akiyoshihp.jp/daysservice/>



秋の寒暖差にご注意を!

～ 体調の変化に気づき、元気に過ごすために ～

ご家族の
見守りが
大切です

秋は、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。高齢の方は、気温の変化に体がついていきにくく、風邪や体調不良、血圧の変動などのリスクが高まります。ご家族の皆さまも、日頃からの様子を気かけ、早めの対策を心がけましょう。



1 気温差に合わせた服装を

朝晩は冷え込み、日中は暖くなるため、重ね着などでこまめに調整できる服装を心がけましょう。

おすすめのポイント

- 薄手の上着やカーディガンを持ち歩く
- 首元・手首・足首を冷やさない
- 室内でも羽織れるものを用意する



2 室温・湿度にも気を配る

屋内外の気温差だけでなく、室内の温度や湿度の変化にも注意が必要です。暖房の使いすぎや乾燥にも気をつけましょう。

目安の環境

- 室温：20～22℃（目安）
- 湿度：50～60%（目安）

※個人差があるため、体調に合わせて調整しましょう。



3 体調の変化を見逃さない

寒暖差で自律神経のバランスが崩れ、体調を崩しやすくなります。いつもと違う様子がないか、よく観察しましょう。

こんな症状に注意

- だるさ・疲れやすい
- 食欲がない・食事の量が減った
- 睡眠の質が悪い（眠りが浅い・夜中に起きる）
- 風邪のような症状（のどの痛み・咳・鼻水など）



4 感染症予防も忘れずに

秋から冬にかけては、インフルエンザや風邪などの感染症も流行しやすくなります。基本的な感染対策を続けましょう。

ご家庭でできる対策

- 手洗い・うがいの徹底
- 人混みを避ける
- 部屋の換気をこまめに行う
- 体調が悪い時は無理をしない



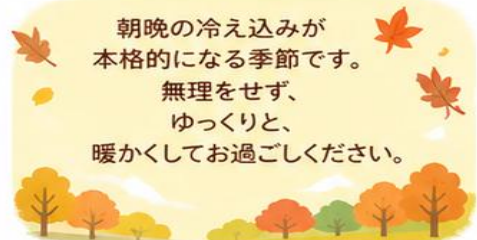
こんな時は早めにご相談ください

- ✓ 体調の変化が続く（2～3日以上）
- ✓ 食事や水分がとれない
- ✓ 熱・咳・のどの痛みなど風邪の症状がある
- ✓ 気になることがあるが、様子を見てよいかわからない

気になることがあれば、いつでもご相談ください。



朝晩の冷え込みが本格的になる季節です。無理をせず、ゆっくりと、暖かくしてお過ごしください。



活動報告（7月～9月）

季節行事・イベント（夏祭り・おやつ作り・敬老会）



祭

射的や炭坑節で
盛り上がりました。



サンヒルズ
ひたひょっとこ



一条さくら
舞踊団



筑前会
よかとぎ太鼓



料理は初めて!!



美味しそうな
わらび餅の
完成です!!



長寿祝いの
表彰がありました。



リハビリの様子



重錘



レッグプレス



プーリー



専門スタッフによる
可動域訓練や歩行訓練



クラブ活動

金魚釣りで
大盛り上がり!!



手縫い
布巾作り



野菜がたくさん
実りました。

壁面



花火と屋形船