



支援は御“縁”から“始”まります。私たち4人の支援専門員が“縁”あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

# 始縁だより

発行 平成26年 11月号

食欲の秋、読書の秋、行楽の秋、スポーツの秋と、過ごしやすい季節になりました。  
天高く馬肥ゆる秋・・・新米や果物など、美味しいものがたくさん採れ、つい食べ過ぎてしまうこともあるのではないのでしょうか？ 食べすぎには注意しましょう！  
今月は、過ごしやすいこの季節に気をつけたい病気についてお知らせします。

## ◎食中毒

食中毒と聞けば梅雨や夏に多いのでは？と思いがちですが、じつはこの時期に多いそうです。涼しいから大丈夫と腐敗している事に気づかずに食べる。また、山でキノコを採ってきて誤って毒キノコを食べてしまう事も多いと聞きます。特にキノコは要注意・・・、死に至ることもあるようです。キノコ狩りにでかける方は今一度、図鑑片手に調べてから食してください。

## ◎喘息などのアレルギー症状

気温の寒暖差が激しい事、空気が乾燥する事が原因で喘息発作が起こりやすくなる傾向があるようです。また、ブタクサやセイタカアワダチソウなどの花粉でアレルギー症状がおこる方も多いので気をつけましょう。

## ◎風邪

寒暖差が激しい事で、衣類や寝具の調整がうまくいかず、朝起きたら風邪をひいていた！という方も多くいらっしゃいます。

また、この時期から気をつけておきたいのが『インフルエンザ』。予防接種を受ける事で、かかりにくくする事や、万が一かかってしまっても症状が軽くすむと言われています。

越知町で開催されているコスモス祭りに行ってきました。今年のコスモスは背が高くとてもきれいでした。

