



暑さも一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりました。朝晩の寒暖差が激しい時期なので、体調管理にもお気をつけください。

秋バテに注意

今年は酷暑といわれるほど、暑い夏となりました。夏バテという言葉は聞いたことがあるかと思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存知でしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

秋バテの主な症状 (9月以降で)

- ・体がだるい
- ・無気力
- ・疲れやすい
- ・顔がくすむ
- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・胸焼けや胃もたれ
- ・めまい、立ちくらみ
- ・肩こりや頭痛がする



3つ以上
当てはまると、秋バテ
の可能性あり

「秋バテ」は、夏の間にとめてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(血のめぐり)こそが「秋バテ」の主な原因です。



秋バテ予防と対策

【食事編】

- ①1日3食、出来るだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ②ゆっくり噛んで食べる
- ③体を温める食べ物、ビタミン、ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する
※体も温める食べ物・・・しょうが、ねぎ、トウガラシ等
※ビタミン、ミネラルが豊富な食べ物・・・かぼちゃ、さんま、鮭等
- ④朝はコップ1杯の白湯を飲む



【生活リズム編】

- ①エアコンの設定温度は室内と室外の気温差が5度以内に
- ②朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③37度～39度のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④朝一番に日光浴を



お知らせ

9月21日、22日は職員研修の為、休業とさせていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



■ まちがいさがし 「あきになくむし」

2まいの えには、ちがう ところが 5つ あるよ。
みつけたら、みぎの えの ちがう ところに ○を つけよう。

ひだり



みぎ



受付にクーピーをご用意しています。お声がけください！