



日差しもやわらかくなり、肌寒さを感じるようになりました。秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋と楽しみもたくさんです。朝晩と冷える日が続きますので、体調管理に気をつけましょうね。

## 季節の変わり目はいつ？体調不良・不調になる時期の対策

季節の変わり目に体調を崩す方が多い、その原因は寒暖差にあります。よく、季節の変わり目には体調を崩すと言われてますが、夏から秋の変わり目は9月～11月というのが気象庁の区分だそうです。



### 寒暖差が激しいときに起こる体調不良の原因

朝・昼・夜の寒暖差が激しかったり、昨日暖かいかと思えば今日は寒い！そんな季節の変わり目に起こる体調不良の一番の原因は、**気温の乱高下による自律神経の乱れにあります。**

自律神経の乱れから起こる体調不良は多岐にわたり、人によって症状もさまざま。

- (1)頭痛 (2)肌荒れ (3)眩暈・耳鳴り (4)倦怠感・眠気 (5)気分が落ち込む (6)腹痛

複数の症状が同時に起こることが多く、天気やその日の気分によって症状が良くなったり悪くなったりもします。また、必ずしも同じ症状が継続するというわけではなく、日々変化していきます。

### 季節の変わり目に対策したいこと

寒暖差が激しい季節の変わり目には、**多めの睡眠、適度な運動、バランスを考えた食事等、体と心のストレスを減らし自律神経を整えるよう努めましょう。**



仮装を楽しむ一大イベントといわれるハロウィン。最近では日本でも秋を象徴する行事として定着しています。しかし、そもそもハロウィンとはどんな祭り？という方も多いのではないのでしょうか。そんなハロウィンの起源についてご紹介していきます。

### 紀元・発祥

ハロウィンの発祥は、2000年以上も前。ヨーロッパの古代ケルト人が行っていた祭礼「サウイン」が起源だといわれています。サウインは「夏の終わり」を意味し、秋の収穫を祝うとともに、悪霊を追い払う宗教的な行事として、古代ケルト人の暮らしに根づいていました。

### ハロウィンといえば「Trick or Treat」。その意味とは？

ハロウィンの夜に仮装した子どもたちが近所の家々を訪ね、「Trick or Treat」とその家の大人に声を掛ける「Trick」は「たくらみ」や「悪ふざけ」。「Treat」は「待遇する」「大切に扱う」「もてなす」Trick or Treatとは、「悪霊にいたずらされたくなければ、お菓子をちょうだい」という意味の様です。

31日はびあの薬局でも職員に声をかけると何かがあるかも??



### 患者様へのお知らせ



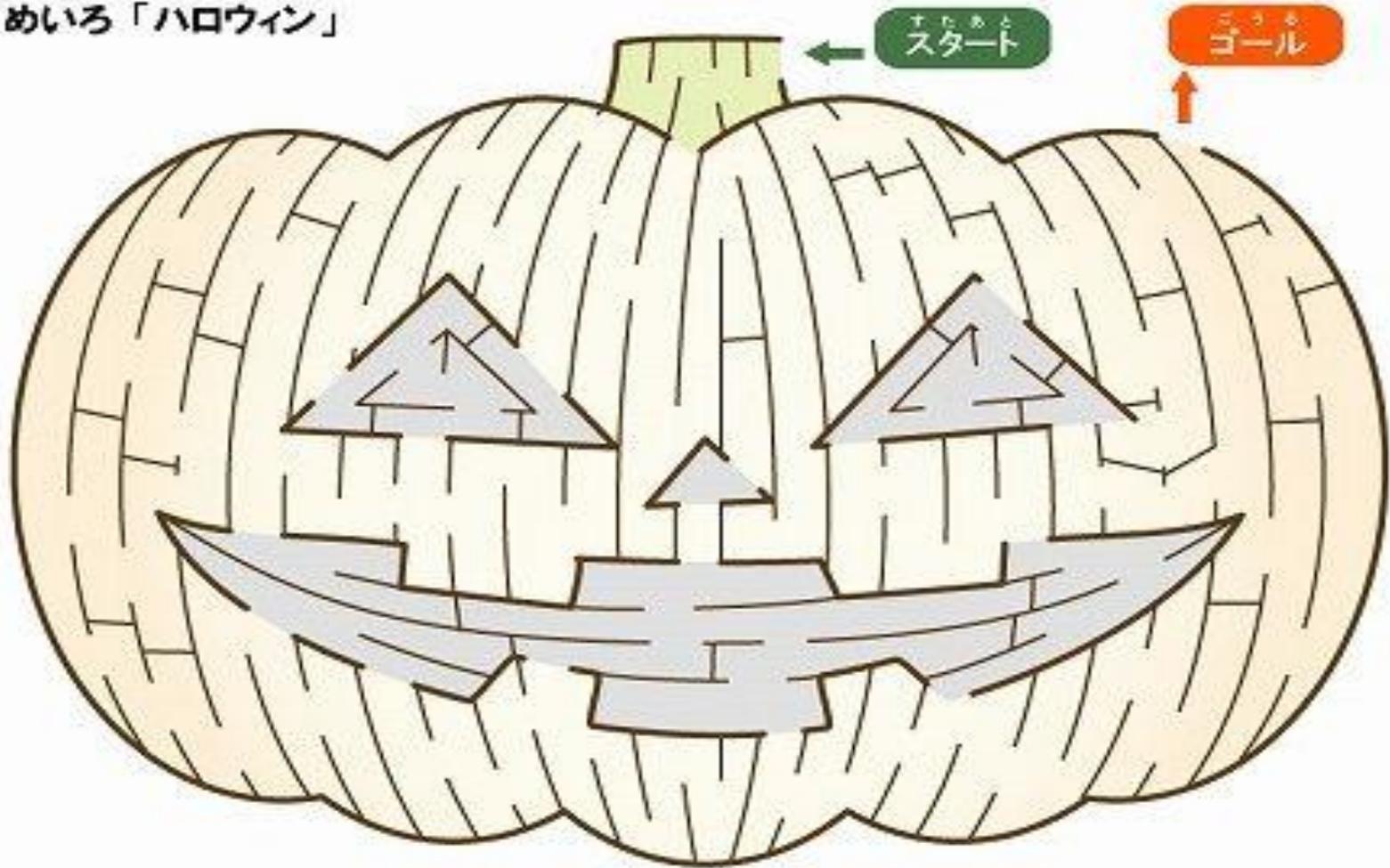
10月23日(土)は職員研修の為、臨時休業とさせていただきます。

ご不便をお掛け致しますが、ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。



# めいろ で あそぼう♪

## ■ めいろ「ハロウィン」



このアプリはホームページで無料ダウンロードできます。©2009 by 遊園の字習教材。http://shiba-joshu.com/games/maze.html

受付にクーピーをご用意しています。お声がけください！