

～夏から秋へ～

季節の変わり目に 注意しましょう



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
kachidokiblog.blog.fc2.com



Seedling 2015 9月号

秋は

食欲の秋、芸術の秋、行楽の秋、スポーツの秋、読書の秋など…楽しみがたくさんあります。

旬の味覚が多く食欲がアップし、日中は暑い日も多いですが、朝晩は気温が下がり過ごしやすくなります。

また、爽やかな気候で体もスムーズに動かしやすく、レジャーや旅行に最適の季節です。

しかし…

自律神経の乱れ、疲れやすい、胃腸の調子が悪いなど
体調を崩しやすい季節でもあります。

…秋に体調を崩しやすい理由…

●夏の暑さによる疲れが残っている

- ・暑さによって体力が低下し、疲れが残っている
- ・夏の間、冷たい物のとり過ぎにより胃腸も疲れている



●気温差が大きい

- ・暑い日があったり肌寒い日がある
また、昼夜の温度差も大きくなる
- ・気温の変化に体が対応しきれず体が冷え、
免疫も低下し、風邪をひいたり
胃腸の不調が出てくる



●秋の長雨や台風の影響を受ける

- ・気圧が乱れたり寒暖の差が激しいと自律神経が乱れ、体調や気分に影響が出る

●夏の生活習慣が抜けにくい

- ・夏と同じように、冷たい物を取り過ぎたり、薄着で出かけてしまう



このような季節の変化に上手に順応できるように

- ・体を内側と外側から温める
- ・リラックスしゆっくりと体を休める

など毎日の生活を少しずつ工夫することが大切です。

次ページから、具体的な秋の生活のポイントをご紹介します。



元気に秋を過ごす生活のポイント

食事

体を温める食生活をする

夏に弱った胃腸を整えるため、体を温める食生活に切り替えましょう。

根菜類やかぼちゃ、きのこ類をたっぷり使ったスープやみそ汁がおすすめです。また、温かいお茶や白湯など温かい飲み物をとるようにしましょう。



秋の味覚を味わう

秋が旬の食材には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれており、胃腸を整えたり、疲労回復や冷えの予防にもつながります。

積極的にとりたい秋の食材

食材をいろいろ組み合わせ、おいしく健康に！

●胃腸の調子を整える(食物繊維など)

さつまいも、里いも、きのこ類
かぶ、れんこん、いちじく



●疲労回復に(たんぱく質、ビタミンB1・B2など)

さんま、鮭、鯖、戻りがつお



●冷え性対策に(たんぱく質、ビタミンEなど)

さんま、鮭、鯖



●免疫力を高める(ビタミンCなど)

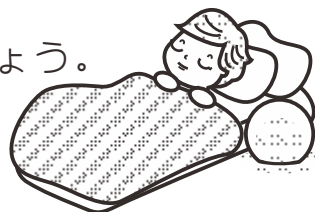
柿、さつまいも、栗



睡眠

季節の変わり目は自律神経が乱れやすくなり、よく眠れず、寝つきが悪くなることがあります。まずは、就寝、起床の時間を決めてリズムをつくりましょう。

また、朝一番に太陽の光を浴びることで、夜、眠りにつきやすくなります。朝の散歩やウォーキングは特におすすめです。夜は、ゆっくりお風呂に入って心と体をリラックスさせてあげましょう。



入浴

温度：38～40度のぬるめのお湯
時間：20～30分ゆっくりつかる

ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、副交感神経が優位になり、体が睡眠モードに切り替わります。

また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。半身浴や足湯もおすすめです。



服装

気温に合わせて服装を変える

最高気温を目安に服装の準備をしましょう。

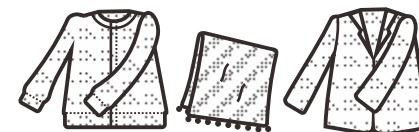
22℃～20℃…半袖と長袖の分かれ目

20℃～15℃…秋物のセーター、または1枚羽織るもの

15℃以下～…冬服に着替える目安

・朝晩の急激な温度差に対応できる服装

…ジャケットやカーディガン、ストールなど
温度調節ができる服を用意しましょう。

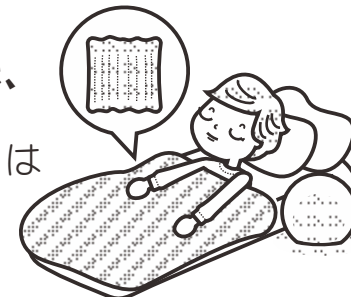


・4つの首を冷やさない

…4つの首は、「①首 ②手首 ③足首 ④くびれ」です。皮膚が薄く、太い血管のある首・手首・足首、胃腸に近いくびれ(お腹)を温めると効率よく体が温まります。

・就寝時は、長袖のパジャマや腹巻き、厚めの布団を用意

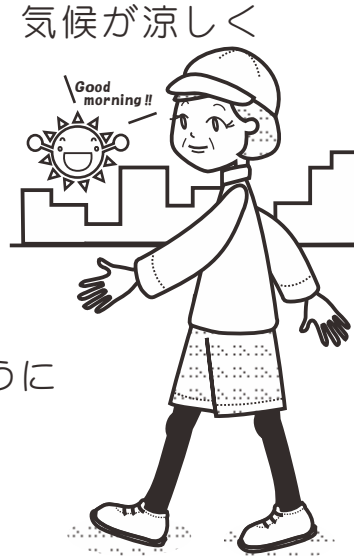
…日中は暑くても、夜や明け方は気温が下がります。



運動

軽い運動で汗をかく

冷房の効いた室内にばかりいたり、気候が涼しくなってくると、汗をかかなくなり、血行が悪くなってしまいます。すると、体内に疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。朝夕の涼しい時間帯を選んでウォーキングや軽い運動をし、適度に汗をかくようにしましょう。もちろん、水分補給も忘れないようにしましょう。



その他

●体を休ませる

行楽の秋だからと、予定をたくさん入れ過ぎたり、急に激しいスポーツを始めたりせず、ゆっくりと体を休ませることも大切です。

●冷房をつける時は設定温度を高めにする

・室温が28℃程度となるように調節しましょう。
…外気との温度差は5℃以内が適温です。



・自分の体調に合わせて温度調節ができる服(カーディガンなど)や、ひざ掛け、靴下、腹巻きなどを準備しておきましょう。



冷え解消のストレッチ

冷えを感じたら、簡単なストレッチで血行をよくしましょう。

手のひらストレッチ

腕を伸ばして、片方の手で、手のひらを内側に反らせます。腕は曲げないようにします。10秒程度、その姿勢をキープします。左右行います。



ねじりのストレッチ

脚を組み、上になっている脚の方向に上半身をねじります。両腕は伸ばして胸を反らせます。息を止めずに10秒程度、その姿勢をキープします。左右行います。



今のうちに夏の疲れをリセットして、
爽やかな秋を楽しみましょう。