保健・衛生通信 23年度 6号

2023年９月６日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

～　季節の変わりめの体調管理　～

9月は朝の気温が次第に下がり、朝晩と日中の気温差が大きく、体への負担が大きくなりやすい季節です。

しっかりと栄養、睡眠をとり体調管理に十分気を配りましょう。

またマスク着用、こまめな手洗いなど引き続き感染対策もしっかりやっていきましょう。

快適な睡眠をとるには

① 毎日同じ時間に起きて、朝の光で体内時計をリセットする。

② スマートフォンは就寝30分前からは見ないようにする。

③ 就寝前はコーヒー、緑茶、チョコレートなどのカフェインが含まれる飲食物は避ける。牛乳、豆乳には、睡眠にいいトリプトファンという成分が含まれるので快眠をサポートしてくれます。

④ 寝る前に目元を温めると深いリラックス感がうまれ、入眠しやすくなります。

⑤ お気に入りの抱き枕やぬいぐるみなど「眠り小物」を見つける。
触っているだけで心が落ち着くアイテムはスムーズな眠りにも有効です。

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス

睡眠は心と体の疲労回復にとても大切な生理現象で、時間だけでなく睡眠の質も大事です。

寝る前の行動を見直したりするだけで、睡眠の質が良くなる可能性があります。生活習慣をちょっと意識してみましょう。

★ 栄養 コーナー ★

気温差が激しいと体温の調節がうまくいかず、免疫力が下がってしまい、体調を崩しやすくなるといわれています。

免疫力を整える方法の一つに、腸の調子を整えるというものがあります。

特に今、旬のキノコは食物繊維やビタミン等の栄養が豊富で、風邪などの予防にも最適です。

みそ汁の具や炒めてサラダにのせると美味しくたくさん食べられます。