

～ 季節の変わり目の体調管理 ～

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。

自分のできる対策

- ① 生活の中で意識して体を動かす。
ストレッチや散歩など軽い運動で良いので体を動かし、血行をよくしましょう。
- ② 3食しっかり食べましょう。
- ③ しっかり睡眠をとりましょう。
- ④ シャワーだけですまず、ゆっくりお風呂につかるようにしましょう。
- ⑤ 急に肌寒くなることもあり、体を冷やさないよう、何か羽織れるもので上手に調節しましょう。

囑託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



寒さによって体が冷えると免疫力が低下しがちです。
十分な睡眠・休養とあわせてバランスの良い食事を摂り、体調を整えて
免疫力を維持するようにしましょう。

★ 栄養 コーナー ★

季節の変わり目、体調を整えるには、体の免疫力を高めることが効果的です。

腸内環境を整えることで免疫力を高めることができます。

腸内環境を整えるには

- ・発酵食品（みそ、ヨーグルト等）を食べる
- ・寝る直前に物を食べないようにする

などを心がけるといいでしょう。