

## ～ 季節の変わり目の体調管理 ～

あき す きせつ  
秋らしい過ごしやすい季節になりました。

にちゅう きおん たか あさばん ひ こ きおん さ たいちよう くず  
日中は気温が高くて朝晩に冷え込むことがあります。気温の差で体調を崩しやすくなりま  
すので、体調管理に十分気を配りましょう。

ちやくよう てあら ひ つづ かんせんたいさく  
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。

### じぶん たいさく 自分でできる対策

- ① せいかつ なか いしき からだ うご  
生活の中で意識して体を動かす。  
さんぽ か もの かる うんどう よ おお ある  
散歩や買い物など軽い運動で良いので多めに歩くようにしましょう。
- ② しょく た  
3食しっかり食べましょう。
- ③ すいみん  
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 きゆう はださむ からだ ひ なに は お じょうず  
急に肌寒くなることがあります。体を冷やさないよう、何か羽織れるもので上手に  
ちようせつ  
調節しましょう。

### しょうたくい ふじさきし ほ こせんせい 嘱託医 藤崎志保子先生からの アドバイス



ことし もうしょ なつ あつ そうとうわたし  
今年も猛暑の夏でした。この暑さで相当私た  
ちの体は堪えてしまったと思います。

じゅうぶん すいみん よ しょくじ こころ  
十分な睡眠とバランスの良い食事を心が  
け、体調を整えていきましょう。

しゅん しょくざい おい  
旬の食材をいただくことは、美味しさだけ  
でなく栄養面でも優れています。ビタミン、ミ  
ネラルなどの栄養素が多く含まれています。

た ちゆうい しょくよく あき たの  
食べすぎに注意しながら食欲の秋を楽しみま  
しょう。

### ★ えい しょう 栄養 コーナー ★

#### かんだんさひろう たいさく 寒暖差疲労と対策

きせつ か め じ き たいちよう くず  
季節の変わり目の時期に体調が崩れやす  
くなる原因は、寒暖差によって体がエネルギーを  
しょうもう つか  
消費してしまい、疲れてしまうからです。

これを寒暖差疲労といいます。  
かんだんさひろう たいさく あた の  
寒暖差疲労の対策には、温かいものを飲ん  
で、体を温めることが大切です。

さゆ はいつでも飲むことが出来て、体を温  
めるのにも非常に効果的です。ただ、一度に  
たいりょう の ぎやくこうか てきど  
大量に飲むと逆効果になってしまうので、適度  
に飲むようにしましょう。