保健・衛生通信 26年度6号

2026年　9月　1日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

～　季節の変わり目の体調管理　～

過ごしやすい季節になりましたが、朝晩と日中の気温差が大きく体の負担が大きくなりやすいので、体調管理に十分気を配りましょう。

自分でできる対策

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よいので、体を動かし血行を良くしましょう。

② 三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さず、しっかりお湯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、羽織れるもので上手に調節しましょう

嘱託医　藤﨑志保子先生からのアドバイス



寒暖差が大きく心身の不調が出やすい時期でもあるので、症状が出てからではなく日頃からの体調管理が大切です。

バランスのよい食事、運動、十分な睡眠など自分でできる対策を普段から行うようにしてください。積み重ねが大切です。

★ 栄養コーナー ★

季節の変わり目に気をつけたい食事のポイント

季節の変わり目で、気温差に体がついていけず、体調を崩すことはないでしょうか？
気温差などで「体が冷える」と自律神経のバランスが乱れ、体調を崩す原因となる可能性があります。
「ごぼう」「人参」など根っこを食べる野菜には体の内側を温める効果があるので、献立で出たときは残さず食べましょう。

