



9月の体調不良は「秋バテ」のサインかも!?

この夏は30℃以上になる日が続き、年々気温が上昇しています。暑さで体調を崩された方もいらっしゃるのではないかと思います。9月になり、朝晩が少しずつ涼しくなってくるものの、日中はまだまだ暑いんですね。この時期になると「なんとなく体がだるい」「食欲がない」と感じることもあるのなら、それが夏の疲れや寒暖差による「秋バテ」かもしれません。

まず、あなたの健康をチェックしてみましょう。

いくつ当てはまる?【「秋バテ度」チェック】

- ☐ 朝起きた瞬間から体がだるい、重い
- ☐ 食欲が湧かない、冷たい物ばかり食べなくなる
- ☐ なかなか寝つけない、または夜中に目が覚める
- ☐ 肩こりや頭痛、めまいがいつもよりひどい
- ☐ 手足が冷えたり、逆に顔だけがほてったりする
- ☐ 気分がすっきりせず、なんとなくイライラ・落ち込みやすい

【判定】・2～3個:秋バテが始まっている可能性があります。

なぜ9月に体調を崩しやすい?

主な原因は「激しい寒暖差」と「自律神経の乱れ」です。人間の体は、体温を一定に保つために自律神経が働いています。しかし、9月特有の「1日の寒暖差」や「前日との気温差」が大きくなると、自律神経が疲れてしまい、胃腸の不良や体のだるさを引き起こしてしまい、体調不良を感じてしまうのです。

今日からできる「秋バテ」にならない3つの習慣

- ①「ぬるめのお湯」に浸かりましょう
夏は暑いからといってシャワーで済ませず、38～40度のぬるめのお湯に10～15分、じっくり浸かりましょう。体を芯から温めることで、副交感神経が優位になり、乱れた自律神経が整い、睡眠の質もあがります。
- ②体を内側から温める食事を摂りましょう
冷たい飲み物や食べ物は、胃腸を冷やし、消化機能を低下させています。温かいスープや体を温める食材(生姜、ネギ、根菜類)を意識して摂り、体の内側から温められるような食事にしてみましょう。
- ③「1枚羽織れる物」を持ち歩きましょう
朝晩の冷え込みや室内の冷房対策にさっと羽織れる物を持ち歩くと簡単に脱ぎ着できるので、安心です。

まだ暑い日が多く、「秋バテ」なんてと思っておられる方もいらっしゃると思います。季節の変わり目は、知らず知らずのうちに体に負担がかかる時期です。なんだか体調が優れないな…と感じた時は、無理をせず少し立ち止まって、体に意識を向けてみましょう。

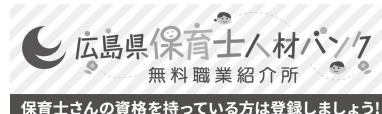
(健康推進課)

10月は「広島県食育月間」です 【図書館展示コーナー】

「スッキリ減塩&しっかりカルシウム」をテーマに、図書館で食育展示を行っています。ラーメン1杯の塩分ってどのくらい?驚きの量を目で確かめてみませんか?

おすすめのレシピや子ども向け「食育まちがい探し」などを配布しています。ぜひ、自由にお持ち帰りください。(展示期間) 10月1日(木)～30日(金)

☎健康推進課 ☎820-5637



くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター ファミリー・サポート・センター
 所 熊野町貴船9-14 ☎820-5502 ☎855-0805
 開[月～金曜日(年末年始を除く)] 9:30～17:00、[毎月1回土曜日または日曜日] 9:30～11:30

くまの・こども夢プラザ 子育て支援センター通信



6月生まれのお誕生会▶

みんなで6月生まれの
お友だちをお祝いしました♪



パパママおひさま

時 9月12日(土) 9:30～11:30
 対 0歳から(親子で利用できます)



パパもおひさまルームデビュー
してみませんか。
パパはもちろん、ママやおじいちゃん、
おばあちゃんなどご家族で
ぜひお越しください。

おひさまルーム

親子でゆったり遊べる場です。保健師・保育士が常駐しています。絵本の読み聞かせや遊びの紹介、楽しいイベントも盛りだくさん。ぜひ遊びに来てください。

時 月曜日から金曜日 9:30～11:30(予定表をご確認ください。)

対 0歳から(親子で利用できます)



子育て情報はLINEやホームページをチェックするりん♪



◀町公式
LINE



◀町ホームページ
「くまのつ子 子育てナビ」

