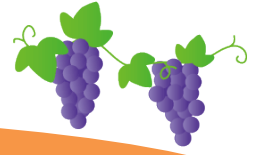


9月に入ると、朝晩の気温が下がり涼しさを感じるようになりましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しい秋は、自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「疲れやすい」「頭痛がする」といった症状があらわれます。

今回は、「秋の健康管理」について考えてみましょう。



## 季節の変わり目の体調不良に注意！

### ◆ 「夏の冷え」による疲れが残っていませんか？

夏場の冷房や冷たい飲み物を飲み続けたことにより、体の冷えを引き起こし、胃腸の機能が低下したまま秋を迎えてしまうことも多いようです。

### ◆ 寒暖差アレルギーになることも

激しい気温差により、鼻の粘膜が広がって腫れることにより、鼻水・鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎のような症状を引き起こします。この寒暖差アレルギーによる鼻炎には、「風邪の症状がない、目の充血がない、鼻水が透明」などの特徴があります。

### ◆ 空気の乾燥も危険

秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。空気が乾燥すると、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分補給のタイミングを逃してしまふことがあります。しっかりと水分補給をしましょう。水分が不足すると、便秘や肌荒れ、のどの痛みなどの体調不良の原因となります。



### ◆ 日照時間の減少

秋になると気温とともに日照時間が減少します。それに伴って、何をやるにもやる気がおこらなかつたり、炭水化物を食べ過ぎてしまう、朝起きられないなど、軽い気分の落ち込みを経験する方が多いようです。

## 季節の変わり目を健康に過ごすためには？

### ● 身体をあたためる

飲み物は暖かいものを飲み、お風呂はゆっくりお湯船につかりましょう。

### ● 水分を積極的にとる

常温のミネラルウォーターや、白湯（水を沸騰させて冷ましたもの）がおすすめです。

### ● 太陽の光を浴び運動する

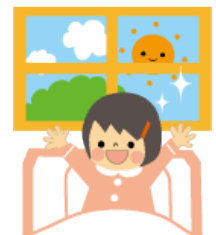
朝のウォーキングがおすすめ。早朝の太陽は自律神経の働きを高めます。

### ● 早寝早起き

規則正しい生活は、自律神経のバランスを整えます。

### ● 食事に気をつける

サンマやさつまいもなど旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。



## 【9・10月の予定】

<p>9/11 月</p> <p><b>12 火 避難者相談会 12:30～15:00</b>  <b>会場:鶴岡市役所 4階ロビー</b></p> <p>※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。          ※ お昼休みも OK です。          ※ 生活再建に向けた相談や就職等、個別に相談できます。</p> <p>※ 問) 鶴岡市社会福祉協議会          避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>9/22 金 <b>法律無料相談</b>(山形県弁護士会)  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p><b>こころの健康相談 13:30～14:30 15:00～16:00</b>  <b>会場:にこ♥ふる</b></p> <p>※ 「眠れない日が続いている」「気分が沈み元気がない」「閉じこもりがちで心配」などお困りの方ご相談ください。          ※ 無料ですが、予約が必要です。          鶴岡市健康課 ☎ 0235-25-2111 内線 364</p> <p><b>支援だよりは、お休みします</b></p>
<p>13 水</p>	<p>23 土 <b>祝日(秋分の日)</b></p>
<p>14 木</p>	<p>24 日</p>
<p><b>15 金 法律無料相談</b>(山形県弁護士会)  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p> <p>※ 避難者相談であることを伝えてください          16:00～18:00 (要予約)          ※ 申込み) 山形法律相談センター          ☎ 023-635-3648</p>	<p>25 月</p>
<p>16 土</p>	<p>26 火</p>
<p>17 日</p>	<p>27 水</p>
<p><b>18 月 祝日(敬老の日)</b></p>	<p>28 木</p>
<p>19 火</p>	<p><b>29 金 法律無料相談</b>(山形県弁護士会)  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>
<p><b>20 水 第3回にこにこ交流塾 10:00～13:30</b>  <b>会場:あつみ温泉</b>          食と温泉を楽しむ!          ～あつみ温泉 足湯めぐり～</p> <p>問) 鶴岡市社会福祉協議会          避難者生活支援相談員          ☎ 0235-24-0053</p> 	<p>30 土</p>
<p>21 木</p>	<p>10/1 日</p>
	<p>2 月</p>
	<p>3 火</p>
	<p>4 水</p>
	<p>5 木</p>
	<p><b>6 金 法律無料相談</b>(山形県弁護士会)  <b>会場:鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)</b></p>
	<p>7 土</p>

