

中井町の薬剤師による 暮らしの健康講座 vol.79

朝晩はだいぶ過ごしやすくなりましたね。今回は、この時季に気をつけたい体調管理についてお話しします。

日中はまだ残暑が続き、朝晩との気温差が体にじわじわと負担をかけます。実は9月は、**1年のなかでも体調を崩しやすいタイミング**のひとつです。夏の疲れが積み重なっていると免疫力が落ちやすく、風邪や胃腸の不調、倦怠感が出やすくなります。また自律神経が乱れやすく、睡眠の質が下がったり、食欲が湧かなかったりといった症状が出ることもあります。思い当たる方は、まず**睡眠をしっかりとる**ことを意識してみてください。寝不足が続くと体の回復力が落ちてしまいます。

食事面では、**秋に旬を迎える食材**を積極的に活用しましょう。さつまいもは食物繊維が豊富で腸の調子を整えてくれます。きのこ類にはビタミンDが多く含まれており、免疫力を高める働きがあります。栗やりんごはビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防にも役立ちます。旬の食材は栄養価が高いだけでなく、手に入りやすく価格も落ち着いているのがありがたいところです。

衣替えのタイミングでもありますので、薄手のカーディガンや羽織りものを一枚持ち歩く習慣をつけておくと、気温の変化に対応しやすくなりますよ。気になることがあれば、いつでも薬局にご相談ください。



今回は
秋の体調管理
について話します！

なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師



里都まち♡掲示板

日野原記念ピースハウス病院主催 町民公開講座

人生を豊かに自分らしく生きるために
「これからのこと」を考えてみませんか

第1回

日時 11月9日(月)13時30分～15時

内容 思いをつないで安心して暮らしていくために“あらかじめの準備”とは？

講師 日野原記念ピースハウス病院
診療部長 羽成恭子

第2回

日時 12月14日(月)13時30分～15時

内容 ①もし、がんと診断されたら、どうする？
②重大な病気や認知症になったときどんな支援が受けられる？

講師 ①日野原記念ピースハウス病院
診療部長 羽成恭子
②訪問看護ステーション中井
管理者・ケアマネジャー 田中美江子

場所 保健福祉センター3階会議室 定員 各回60名 費用 無料

その他 看護師、薬剤師、管理栄養士による「よろず相談コーナー」も開設します

申込み 二次元コードを読み取り、申込みフォームから申込み

問合せ ピースハウスホスピス教育研究所 電話(81)8904



サンスベリアの花が咲きました！

葉を楽しむ観葉植物としてのイメージが強いサンスベリアですが、日ごろから丁寧に育てることで、花を咲かせることもあるそうです。3、4年ほど育て続け、7月中旬頃から花を咲かせました。

サンスベリアの花はめったに咲かないことから「幻の花」ともいわれています。

【投稿者】井上和洋さん(境)

