



秋バテに要注意！！

秋が深まってきたのに、夏バテのような症状が出たり、夏バテの症状が秋になっても続いていたりする人はいませんか？
「だるい」「疲れがとれない」などの体調不良があれば、それは「秋バテ」かもしれません。
秋バテを放置するとさまざまな病気につながるため、秋バテの原因や症状、対処法を知ることによって秋バテ対策をしましょう！

秋バテの症状

この中で、3つ以上当てはまれば「秋バテ」の可能性がります。

- ・体がだるい
- ・食欲がない
- ・肩こり、頭痛
- ・めまい、立ちくらみ
- ・疲れやすい
- ・胸焼け、胃もたれ
- ・眠れない



秋バテ対処法

①運動をする

運動を続けることで自律神経の機能が回復します。
早歩きウォーキングがおススメです。
ウォーキングがなかなか続けられない人は、家事などの最中に爪先立ちするのもおススメです。

②正しい入浴

ぬるめのお湯でリラックスし、自律神経を整えましょう。
寝る前に10～30分かけてゆっくり入ると、全身の血流が良くなり、体の冷えを改善してくれます。



③冷たいものを食べ過ぎない

胃腸が弱らないように、なるべく常温や暖かいものを食べたり、飲んだりしましょう。
毎朝コップ1杯の白湯を飲むのがおススメです。



秋バテの主な原因は自律神経の乱れ

<自律神経が乱れる原因>

- ①気温の変化：自律神経は体温調節や代謝の働きを調整しています。冷房が効いた室内と、屋外の行き来で夏の間自律神経に負担をかけていることに加え、季節の変わり目による気温の変化で自律神経の負担が増し、乱れてしまいます。
- ②気圧の変化：秋になると低気圧の日が多くなります。低気圧による酸素濃度の低下に体に対応させるため、自律神経の負担が増加します。
- ③体の冷え：冷房の効いた室内で長時間仕事をしたり、冷たい食べ物や飲み物を多く摂っていたりすると、血行が悪くなり、「だるさ」を感じます。

10月10日は眼の愛護デーです

この機会に眼の健康について考えてみましょう。
今回はVDT症候群とスマホ老眼についてご紹介します。

VDT症候群

VDT症候群とは、パソコンなどのディスプレイを使った長時間の作業により、眼や身体や心に影響の出る病気です。

眼の症状

- ・眼が疲れる
- ・眼が乾く
- ・物がぼやけて見える
- ・眼の痛み
- ・眼がかすむ
- ・視力が落ちる

身体の症状

- ・肩がこる
- ・首～肩、腕が痛む
- ・だるい
- ・手指のしびれ

精神の症状

- ・イライラする
- ・不安感
- ・抑うつ状態

スマホ老眼

最近、若い世代の間で、「手元が見にくい」「夕方になると物が見づらい」といった老眼のような症状に悩む人が増えています。これは、スマートフォンなどの携帯情報端末の長時間の使用による「スマホ老眼」と呼ばれる症状で、加齢による老眼と同様、眼のピント調節がスムーズにできないことにより起こります。
スマホ老眼を放っておくと、見えにくいだけでなく、集中力の低下やイライラを招き、肩こりや頭痛などの全身症状がでることもあります。

VDT症候群・スマホ老眼を防ぐために普段から気をつけること

スマートフォンなどの利用時は眼との距離を40cm以上は保ちましょう

めがね、コンタクトレンズは度の合ったものを使用しましょう

時々適度に体を動かして、緊張をほぐしましょう

疲れを感じたら眼の周りを温めましょう

1時間ごとに10～15分は休憩を取りましょう

異常を感じたら早めに眼科を受診しましょう

眼を酷使しないようにして、眼の健康を守りましょう！

魚の日

鮭のホイル焼き



さけ(鮭)の漢字のつくり(圭)部分をばらすと十一十一となることから、11月11日は鮭の日と制定されています。

●材料(1人分)●

- ・鮭切り身 1切れ
- ・バター 10g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・野菜、きのこ類 お好みで(玉葱、人参、アスパラ、しめじ、えのきなど)
- ・塩 少々
- ・酒 小さじ2
- ・レモン 1/6個

- ①鮭に塩を振って10分程度おき下味をつける。
- ②玉ねぎは1cm厚の輪切りに、野菜・きのこを食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイルの中央に玉ねぎを置き、その上に鮭、野菜をのせてバターをおき、醤油と酒を振りかけてホイルを包む。
- point! 魚の下に野菜を敷くとホイルにくっつきにくくなり、しっとりと焼きあがる。
- ③オーブントースターで10～15分間焼く。
- point! フライパンを使う場合は蓋を閉めて約10分。
- ④そのまま器に盛り、レモンを添える。
- point! 醤油の代わりに仕上げにポン酢やタルタルソースをかけて食べても○

抗酸化作用のあるアスタキサンチンや秋バテの疲労回復にも効果的なビタミンB群が豊富です。

疲労回復に効果のあるビタミンB群やオルニチン、腸内環境を整える食物繊維が多い。いろいろなきのこを組み合わせることでおいしさも栄養もUP!!