



残ってないですか？ 夏の疲れ

厳しかった夏の暑さもやっと和らぎ、秋の気配が色濃くなってきました。

気候的には楽になったはずなのに、体調が優れない日が続くということはありませんか。そのような場合“秋バテ”の状態に陥っている可能性があります。

《秋バテの主な原因》

- 夏バテから回復できない
- 夏の疲れ（暑さ、湿気、冷たいものによる内臓の冷え、エアコンによる冷えなど）
- 秋の気候の変化（1日の中の寒暖差、台風などによる気象状況の変化）

“秋バテ”は正式な病名ではないため、症状についての定義づけはされていませんが、通常の状態よりもだるい、疲れやすい、やる気が出ない、食欲不振、めまいなどの症状が重なる場合は、秋バテの疑いがありますので対策を講じてみましょう。

《秋バテ対策》

- 規則正しい生活 → 起床時間を一定にして、起きたら太陽の光を浴びる、三食バランスの良い食事をとるなど心掛けましょう。
- 入浴 → 38～40℃のお湯にゆっくり浸かりましょう。
- 適度な運動 → 寝る前の軽いストレッチなどが安眠をもたらします。
- 水分補給 → 涼しくなっても忘れずに。白湯や常温のものを摂取しましょう。
- 寒暖差対策 → 気候の変化を着るものでカバーしましょう。

また、体調が優れない時に「周りの人は元気に活動しているのに、私は…」と落ち込んでしまうと、メンタル面にも悪い影響を及ぼします。周りとは比べず、自分を労わることを優先しましょう。

仕事中にも上手にリラックス

忙しい毎日の中で、自分でも気づかぬうちに緊張状態が続いてしまっていることはありませんか？心身が凝り固まった状態に気が付いた時に意識的に実行できるリラックス方法を、自分なりに見つけておきましょう。

「そんな余裕ない」と思うときこそリラックスが必要な状態です、無理にでもやってみましょう。

☆ 職場でもこっそりできるリラックス方法 ☆

・腹式呼吸

- ①息を吐き切る
- ②お腹を意識して鼻から吸う
- ③ゆっくり口から吐く

・笑顔を「作る」

本当に笑えることが一番ですが、そうもいかなくても、笑顔を作ることで脳に「楽しい」と思わせることができます。

・観葉植物などをじっとみる

一点じっと見つめるだけでも効果は期待できます。情報が多い世の中、敢えて何も見ずに心を空っぽにする時間も大切です。



10月20日は“世界骨粗鬆症デー”

“世界骨粗鬆症デー”は国際骨粗鬆症財団(IOF)と世界保健機関(WHO)共同で制定した「世界中から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標にしている世界規模のキャンペーンです。



骨粗鬆症とは、骨の量(骨量)が減ったり、骨の質が悪くなることで骨がもろくなり、骨折しやすくなってしま病気です。

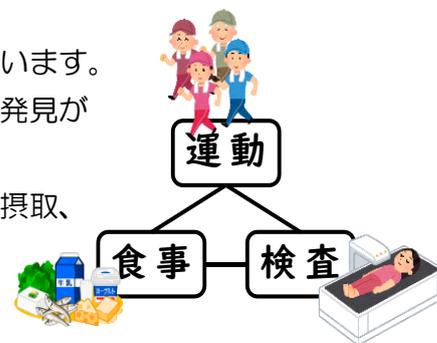
骨量は女性は15歳~18歳頃、男性は20歳前後に最大に達し、40歳半ば頃まで保たれます。この間は「骨リモデリング」と言われる骨の新陳代謝(骨の破壊と再生)を繰り返しています。この新陳代謝の均衡が崩れ、破壊に再生が追いつかなくなると骨量が保てなくなり、骨がスカスカの状態になります。特に女性は閉経後のホルモンバランスの変化が大きな影響を与えるため、注意が必要です。

骨粗鬆症のサインとして、身長が縮んだ(3cm以上)、背骨が曲がってきた、背中や腰に痛みがあるといったことがあります。これはある程度症状が進んだ状態です。初期には自覚できる症状はありません。

もっと症状が進むとちょっとしたことで骨折しやすくなってしまいます。骨折は寝たきりなどの原因にもなりますので、そうなる前の予防と発見が大切です。

骨粗鬆症の予防にはカルシウムとその吸収を助けるビタミン類の摂取、骨に刺激を与える運動が有効です。また、骨粗鬆症の検査ができる病院もありますので、早期発見に繋がります。

予防と対処で健康な骨を保ちましょう。



しっかり噛んでいますか？

食欲の秋がやってきました。おいしいものがたくさんあり、食べることが楽しい季節です。

食べる時に意識したいのが「噛む」ということです。

よく噛んでいると満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。また、噛むことで唾液の量が増え、その抗菌作用によって口の中を清潔に保つことができ、虫歯や歯周病の予防になります。更に、唾液に含まれる消化酵素は栄養の吸収を助けてくれます。

食べ物の摂取の面だけでなく、噛むという運動にも効果があります。顔の骨や筋肉が動くことで血流が良くなり、脳に栄養と酸素が送られ、脳の働きが活発化します。このことは子どもにとっては知育を助け、高齢者にとっては認知症の予防になります。

現代は柔らかい食べ物が好まれ、噛む回数が減ってきていると言われています。厚生省では一口30回噛むことを推奨しています(噛ミング30運動)。

様々な効果が期待できる「噛む」という行為ですが、噛む歯が偏ってしまう(偏咀嚼)と身体の歪みにつながります。左右の歯をバランスよく使用するという事も忘れずに。また、噛むためには何より丈夫な歯が必要です。心配なく噛める歯の維持も大切です。

