

# 彦根中央 リハビリぽすと

令和元年10月号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

<http://www.hikone-rehacl.com/>

## 受付から

### 十月を迎えて

暑かった夏もようやく過ぎ去り、秋本番をむかえて急に朝夕は過ごしやすさを通り過ぎ、肌寒い気候となりました。秋となれば、いろいろとイベント事や、美味しい食べ物が出てきて、わくわくするのですが、今年の旬の食べ物は何かと高くなっているような？消費税も10%になってしまい、いまいち、わくわく感もそがれてしまっているように感じられます。先日スーパーに買いものに行っても、旬のサンマが例年より小ぶりのくせに、高いのにびっくりしてしまいました。あまり私の口には入らないマツタケなどはどうなっているのでしょうか？

さて、先月末よりラグビーのワールドカップが始まり日頃はあまり観戦することもないのですが、いかつい体格の選手たちの格闘技と呼べるような熱戦にある意味わくわくしてみたいですね！

## 健康コラム

### 秋ばて対策 3つのコツ

「秋バテ」を防ぎ、軽くするには、体を守る、無理をしない、ゆっくり休むといった生活習慣を守ることが大切。秋になったら、まだ秋バテしていない人も、既になってしまった人も、次のような生活習慣を心がけましょう。

(1) 体を温めるスープ系を、お酒は常温で 体を守るには、体を冷やさず、温めることが肝心。夏の暴飲暴食で弱った胃腸を整えるためにも、スープ系の食事を多く取り入れてみましょう。お酒は、冷えたビールや氷たっぷりのカクテルより、常温に置いた日本酒やワインをちびちびと。焼酎は、お湯割りで。ただし、体がバテてる時には、グラス1杯程度で無理せずにはほどほどにですよ。

(2) 衣服や入浴で体そのものを温める 9月はまだまだ暑いからと言って、薄着でいてはダメ。日中は暑くても、明け方と夜の気温はガクンと下がります。着脱しやすいカーディガンや羽織り、就寝時にも、パジャマの下には薄手の腹巻きをしておきましょう。長ズボンにソックスなど、“守る衣服”に切り替えましょう。また、シャワーのみで過ごしている人は、できるだけ湯船に浸かりましょう。

(3) アクティブな予定を入れず、しっかり休む 季節の変わり目でもある初秋は、そもそも体の調整期。天候も変化しやすいことですし、アクティブな予定を入れないようにしましょう。「だらしない」と思われるくらい怠惰な方が、骨休めにはちょうどいいのです。ただし、生活リズムを守れるよう、いつもの通りの起床・就寝・食事の時刻を守り、起床後は服を着替えて最低限の身づくろいをする、1日1回は買い物などを兼ねて外出するようにするといいでしょう。初秋は体のメンテを第一に秋バテ対策は、体を守り、休ませて、自然な回復を待つのがポイントです。特に、季節の変わり目に特有の劇的な天候の変化は、心身にとってはかなり大きなストレスになります。日頃ストレスを抱えている人は、この時期に負担を倍増させないよう、無理のない生活を心がけてみてください。

	月	火	水	木	金	土
午前	吉田	吉田	吉田	×	吉田	新庄
午後	吉田	吉田	×	×	吉田	新庄

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～ 6:30

第1・第3火曜は午前・午後とも新庄先生になります。

## ご連絡

朝夕は気候も肌寒くなる季節です。皆様、風邪には要注意です。

うがい手洗いで、ご用心をお願いします。

