

彦根中央 リハビリぽすと

平成29年 11 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-22-7005 Fax 21-3981

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

受付から

気がつけば霜月

この間まで、暑い暑いといっておりましたのに、気がつけばカレンダーも今月と来月の2枚となってしまう、どことなく寂しいやら、気ぜわしい気持ちになっております。まだまだ雪が降るには間があるとは思いますが、ニュースでは北海道から雪の便りが報じられて本当に冬がもう間近に迫っていると感じさせられます。去年は、彦根も大雪にみまわれましたが、今年は何になることやら・・・

さて、彦根の周りの山々もそろそろ色づき始め、紅葉をめぐるのもよし、おいしいご飯(新米)におでんやお鍋が恋しくなる季節です。もう少し秋を楽しんでから冬支度もせねばと思うこの頃です。

健康コラム

季節の変わり目に気をつけること

秋なると朝番の気温の下がりを感じられるようになります。その一方、昼は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」といった体調不良の原因となります。それらを防ぐ、対策を一つお知らせします。

早寝早起きをしましょう

早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。秋の夜長で、読書したり録画したドラマを見たりと、つい遅くまで起きてしまいそうになりますが、季節の変わり目の目の時期は、特に早寝早起きを意識した生活をしてくださいね

食事に気をつけましょう



秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこころがけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。例えば、サマからは良質なタンパク質が摂取でき、青魚の脂には血液をサラサラにしてくれる「EPA」や、悪玉コレステロールを減らしてくれる「DHA」が豊富に含まれています。サツマイモは熱に強いビタミンCや食物繊維が含まれており、肌荒れや便秘の解消に効果的です。

季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋をお過ごし下さい。

診察医のご案内

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

午前診察 9:00～12:00 休診日：日曜・祭日

午後診察 4:30～6:30

ご連絡

空気が乾燥してきています。手洗い・うがいなどをして風邪などには、気を付けてください。

