



夏の疲れを残さず秋バテを防ぎましょう

暑い日が続く、残暑が厳しいことが予想されます。やがて訪れる「秋」を楽しむためにも、夏の疲れを残さないような日々を過ごすことが大切です。

●「秋バテ」をご存じですか

夏季の高温・多湿に対応できずにさまざまな体の不調を引き起こしてしまいます。それにより、食欲不振や消化機能の低下、暑さによる睡眠不足等が重なり、慢性的に疲労がたまる。このような状態を「夏バテ」と聞かれると思います。

秋になってもその体の不調が続いてしまうことを「秋バテ」と呼ばれるようになりました。ただし、秋バテは、医学的な病名ではないので、診断基準や正確な定義はないとされていますが、2つのパターンがあり、①夏バテしたまま回復できずに秋も不調を引きずる②夏は元気に過ごせたが、秋になったら体調が悪く「バテた」と自覚するような状態です。

●「秋バテ」の対策とは

「秋バテ」も「夏バテ」と同じように、だるさや疲れやすさといった全身の症状等が現れます。日頃の生活を振り返り早めの対策が必要です。

①規則正しい生活

毎日一定の時間に寝起きし、朝・昼・夕の食事をとるな

どの規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。加えて、朝起き直後に太陽の光を浴び、体内時計をリセットし良質な睡眠を確保しましょう。睡眠時間は個人差がありますが、6時間以上が妥当とされています。

②適度な運動と入浴

軽く汗をかく程度のウォーキングやラジオ体操などの適度な運動、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる入浴等はリラクゼーション効果もあり、疲労回復が促され、自律神経を整えてくれます。

③バランスのよい食事

食事の基本、主食(糖質)+主菜(蛋白質)+副菜(ビタミン・ミネラル)を意識しましょう。疲労回復には、豚肉や大豆、紅サケ、ほうれん草等のビタミンB1を多く含む食品がおすすめです。一緒にニンニクやニラ、玉ねぎ等を摂るとビタミンB1の吸収率を上げてくれます。

④水分補給

秋もこまめな水分補給は大切です。水や白湯、麦茶等がおすすめです。冷たいものの摂り過ぎは内臓を冷やすので注意しましょう。

まだまだ暑い日が続きます。早めの対策で残暑を乗り切りましょう。

●お問い合わせ先

町健康福祉課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

猫背、さようなら！ラットプルダウンで美しい姿勢を手に入れよう！！

今回は、トレーニングマシン「ラットプルダウン」を紹介します。ラットプルダウンは、猫背の原因の一つである肩甲骨の位置バランスを

肉を鍛えることで、猫背を改善し、肩こり・首こりの緩和も期待でき、美しい姿勢を手に入れることができます。

●ラットプルダウンの効果

①姿勢改善：広背筋や僧帽筋等を鍛えることで、背筋をまっすぐにして胸を張れるようになります。

②肩こり・首こり軽減：僧帽筋を鍛えることで血行が良くなり、肩や首のこりの改善が期待できます。

整え、美しい姿勢へと導くための効果的なトレーニングマシンです。広背筋や僧帽筋といった背中の筋

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)



▲〈ラットプルダウン〉甲佐町フィットネスセンターにぜひお越しください

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115

増田 ^{あかね} 安佳音 ちゃん（3歳）

父・佳明 さん

母・安理沙 さん（上豊内区）

活発で賢い、弟大好きなお姉ちゃん！
水遊びサイコー！増田 ^{かむり} 佳武理 ちゃん（2カ月）

父・佳明 さん

母・安理沙 さん（上豊内区）

大きく産まれて、大きく育ってます！
お姉ちゃん大好き！

9月・10月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

＋4か月児健診

9月26日（木）午前9時

10月17日（木）午前9時

＋7か月児健診

9月26日（木）午前10時

10月17日（木）午前10時

＋ピカピカ1歳教室

10月4日（金）午前9時20分

＋1歳6か月児健診

9月10日（火）午後1時

＋すくすく2歳児子育て相談

10月18日（金）午前9時20分

＋3歳児健診

9月10日（火）午後1時20分

● 9月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内）☎096-234-0305

2日（月）	身体測定（身長・体重）
4日（水）	親子で読書
6日（金）	お散歩
9日（月）	園庭遊び
11日（水）	ねじブロック遊び
13日（金）	敬老の日のプレゼント作り
18日（水）	シャボン玉遊び
20日（金）	おやつ作り（要予約）
25日（水）	製作
27日（金）	砂場遊び
30日（月）	おもちゃ作り

育児相談（電話・面接） 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
9月1日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
9月8日	荒瀬病院	096-234-1161
9月15日	谷田病院	096-234-1248
9月22日	桃崎整形外科	096-235-8111
9月29日	荒瀬病院	096-234-1161

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください