



山崎先生からの 瓦版 第6回



発行:2025.9

暑さが昨年よりもつらい日が続いていました。今まで熱中症や夏に取る食事について書いてきました。

今回は季節の変わり目に見られる秋バテについてです。暑い夏の疲れや、気候の変化により秋にも体調を崩すことがあります。症状は様々ですが、体のだるさや食欲低下、むくみや不眠などです。これらの症状は決して特別なものではありませんが、涼しくなりやれやれと思う時期に受診される方が多くなる印象です。

対策として大切なのは規則正しい生活です。毎日同じ時間に起きて白湯をコップ一杯飲みます。これは胃の働きを促進するので朝ごはんが取りやすくなります。食事はからだを温めるものがおすすめです。例えば、ニラ、ネギ、生姜、唐辛子を使用したり温かいスープや味噌汁を飲むのも良いでしょう。食材では豚肉やうなぎ、大豆、ほうれん草、胡麻などのたんぱく質やビタミンB類を取り栄養摂軽い運動やストレッチも気分転換にもなりますので毎日の習慣に加えてください。毎日の健康を維持するため工夫してみてください。

【公式LINE(ライン)のご案内】

公式LINEでは、ケアプラザ事業等の「月のご案内」や「講座のお知らせ」等を配信しています。「友だち追加」よろしくお願いします。



【お問合せ・連絡先】

〒231-0856 中区箕沢13-204
横浜市箕沢地域ケアプラザ
Tel045-663-6960
fax045-228-1828

