診る看る（みみ）

天満病院便り 10月 第179号

今月のトピックス

季節の変わり目の体調不良にご注意！

気温も下がり、さわやかな行楽の季節の秋。夏場よりも　過ごしやすいはずなのに、なぜか体調を崩しやすいと感じている方はおられませんか？

秋の体調不良はなぜ起こる？

夏の冷えによる疲れが残っている

夏場の冷房や冷たい飲み物により体の冷えを引き起こし、胃腸機能が低下したまま秋を迎えてしまうことも多いようです。

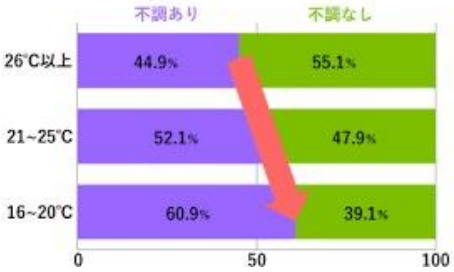
急激な気温変化

朝晩の気温が下がり、涼しさを感じるようになりますが、日中は暑い日が続きます。寒暖差が大きくなると自律神経のバランスが崩れやすくなり、なんとなく体がだるい、疲れやすいといった体調不良の原因となります。

空気の乾燥

秋が深まるにつれ、空気がどんどん乾燥していきます。
汗をかいていてもすぐに乾いてしまうため、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。

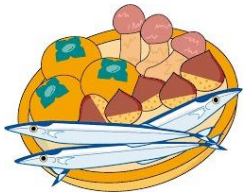
グラフ②　冷房設定温度と秋の不調（n＝男女614名）



季節の変わり目を健康に過ごすためには？

体を温める　体を温める事を意識して、温かい飲み物を飲む、お湯にゆっくりとつかる等、無理なく毎日の習慣に出来る事を取り入れましょう。朝晩は気温が下がってくるので、体を冷やさないよう露出の多い服装は避ける、上着を羽織る等注意が必要です。

水分を積極的に摂る　喉の渇きを感じにくくなりますが、水分補給をしましょう。その際夏の習慣のまま冷たい飲み物を摂りすぎると胃腸に負担をかけてしまうので注意しましょう。

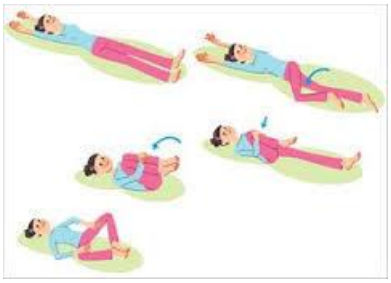


食事に気を付ける　秋の食材を積極的に取り入れて、バランスの　良い食事を心がけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。

軽い運動をする　ストレッチやウォーキング等で血行促進することで自律神経が整います。

家事の最中に爪先立ちをする、階段を使う、買い物や通勤で少し遠回りして歩くのも効果的です。自律神経が整うことで、ぐっすり眠れるようになると疲労回復も図れます。

生活習慣を見直すことで秋バテ対策は可能です。季節の変わり目の体調に注意しながら快適な秋を過ごしましょう。



♪栄養相談のお知らせ♪

開　催　日　毎週水曜日・金曜日　９：00～11：30
開催場所　天満病院（徳島市蔵本町１丁目5-1）
所要時間　初回３０分～・２回目以降20分～
費　　用　健康保険の負担割合にて金額差あり
（例　１割負担　初回260円　２回目以降　200円　）

みなさんの、食事に対する不安や疑問に丁寧にお答えします☆いっしょに解決策をみつけませんか？？

第１０回　ロコモ予防体操教室

今回のテーマは　転倒について

転倒による骨折や外傷で健康な生活が出来なくなる可能性があります

転倒を予防し、健康な生活ができるようにしましょう。

～リハビリ職員がリハ相談をお受けします。お気軽にお声かけください～

2017年9月30日（土）10:00開始 ～ 11:00終了（ 受付9:30 ～ ）

次月は10月21日（土）テーマは未定です

場　　所：天満病院6F　通所リハビリテーション室　　参加費：無料

対　　象：健康になりたい方ならどなたでも（予約は不要です）

当日は、動きやすい服装・靴でご参加下さい。また、タオルや飲み物が必要な方はご準備下さい

がん検診のご案内　実施期間　7/1～12/20まで

・大腸がん検診・・対象　40歳以上の方　・前立腺がん検診・・対象　50歳以上の男性

・もの忘れ健診・・対象　40歳以上の方　*徳島市の受診券と保険証を必ず持参してください*

カフェ・スタイルで残暑の疲れもさわやかに

CAFE STYLE DRINK&FOOD

ウェルネス名東敷地内にあるカフェ・スタイルでは、この夏限定ビタミンとミネラルをたっぷり含んだフルーツ、マキベリーを使ったハーブコーディアルドリンクや軽食など、暑さに疲れたカラダに、とってもうれしいメニューを揃えて皆様のお越しをお待ちしています。ぜひお立ち寄りください。

OPEN　10：00～16：00

定休日：日・祝

★お持ち帰りもできます★

TEL　088-678-7606

〒770-0047　徳島市名東町1-44

天満病院　〒770-0042　徳島市蔵本町１丁目5-1　☎ 088-632-1520

診療時間　月曜～金曜　午前/9：00～12：00　午後/13：30～18：00

土曜　午前/9：00～12：00　午後/13：30～17：00

小児科（予約制）　月曜～土曜　9：00～17：00

休診　日曜・祝日

月初めの受診には、保険証・受給者証の提示をおねがいします

小児リハビリテーション直通　☎ 088-633-8646

天満病院　地域連携室　☎ 088-633-7560　（入院のご相談等はこちらまで）

名東天満クリニック　〒770-0047　徳島市名東町１丁目91　☎ 088-624-7236

診療時間　内科（午前中）　月曜～金曜　9：00～12：00

休診　日曜・祝日