

秋に注意する事

秋は寒暖の差が激しい季節です。季節の変わり目には体調を崩しやすくなりますが、秋にはどんな事に注意が必要でしょうか。これから寒くなる季節だからこそ、いろいろと注意しなければいけないことがあります。

秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ？

・夏に受けた「冷え」による疲れの影響

夏はとても暑く過ごしにくい日が多いです。日々の暮らしに冷房は欠かせません。人工的な冷気にさらされていると、体の不調を覚える人も少なくありません。夏の間、この人工的な冷気に長く当たり続けていると秋になっても継続的に体調の不調を感じる人も多いようです。

・急な温度変化

秋の朝晩は気温が低く冷える感じる一方で、昼になれば気温も上がりますのでまだまだ暑い日もあります。このような寒暖差は肉体的な不調、頭痛やめまい、肩こりなどの症状を引き起こす原因になることがあります。注意が必要です。

・空気の乾燥

秋は空気が冷たく乾燥してくる季節です。そのため、ぜんそく症状が出やすく、場合によっては肺炎などを引き起こす可能性があります。

空気が乾燥してくると汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、水分を失っていることに気付かず、水分補給がおろそかになってしまい脱水症状を引き起こす原因にもなります。

季節の変わり目を乗り切るために！

・体を冷やさないこと

体を冷やさないようにしましょう。できるだけ温かい飲み物や食べ物を食べるようにし、お風呂も37～39度のお湯でゆっくりと入浴し体を温めることを意識しましょう。

食事ではショウガなど体を温める物を積極的に選ぶのもおすすめです。

・水分を積極的に摂る

秋は喉の渇きを感じにくくなります。そのぶん積極的に水分補給することがとても大切です。水分を摂る時は常温の水や白湯を飲むことでお腹を冷やさずに水分を摂ることができるのでおすすめです。

・規則正しい生活を送る

毎日、早寝早起きをして食事にも気を配り、規則正しい生活リズムをつくっていきましょう。

体に不調が出やすい季節の

変わり目です。

体調に注意して、快適な秋

を過ごしましょう！

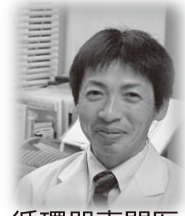


広告

循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック (旧田村外科)いの町波川 R33 沿い



循環器専門医

☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。



交通安全協会からのお知らせ



交通安全協会佐川支部・佐川警察署 電話 22-0110
※交通安全協会は皆様の会費で運営されています。ご協力よろしくお願いします。

これから 夕暮れ時・夜間は特に

屋間の交通事故に比べて、
重大事故になる確率が高い!!

☆ドライバーのみなさん

- ライトは早めに点灯しましょう
- スピードは控え、車間距離を十分取りましょう。

☆歩行者のみなさん

- 横断中の事故が多いです。
走り去った車の直後の横断は危険ですので、注意しましょう。
- 暗い色の服は反射材を身に付けましょう。
自分の存在を目立たせましょう。
早くドライバーに発見されやすくなり、事故防止に繋がります。



セーフティフラッグ 電動車イス(シニアカー)用



電動車イス(シニアカー)用の 旗を差し上げます。



車高が低いので、旗を装着してドライバーから早く発見してもらいましょう。
※数に限りがあります。

『年間500円(×有効年)』で会員へ！ 今月の「加盟店」ピックアップ紹介

四国がサカ販売(有)



- 摘取機用茶袋・スプレーオイル
(植物性潤滑油10%OFF)
- 製茶機械部品5%OFF

佐川町加茂1699-3
電話0889-22-2211

※店舗で免許証と会員証を提示して下さい。

地域安全アドバイス

高吾北地区地域安全協会事務局 電話 22-0560 (佐川警察署 刑事生活安全課内)



令和4年全国地域安全運動

実施期間 10月11日(火)～10月20日(木)

全国地域安全運動とは

防犯協会をはじめとする地域安全に関係する機関、団体そして警察が、もっと安心して暮らせる安全な地域社会の実現を目指し、昭和52年から毎年開催しているものです。

全国地域安全運動期間中は「花いっぱい活動」、「地域安全教室」、「街頭広報活動」等を実施します。



花いっぱい活動

学校、保育園等にてパンジー、ビオラの贈呈式及びボランティアさんと合同植栽を行っています。



地域安全教室

高齢者を対象に特殊詐欺被害防止、交通安全、防災について講話を実施しています。



街頭広報活動

量販店にて特殊詐欺被害防止及び交通安全のチラシやグッズを配布しています。