

朝夕はめっきり涼しくなり、秋の夜長に虫の音が心地よい季節となりましたが、庄内地方は、「実りの秋」、「収穫の秋」となります。

ぶどう、梨、りんご、庄内柿、そして新米等々、今のこの時期にしか味わえない自然の恵みに感謝しながら、味覚だけでなく、まわりの風景や文化にもちょっと触れ「芸術の秋」もいかがでしょうか？（佐）



夏バテならぬ秋バテ！？



秋バテとは、夏、冷房が効いた部屋に長時間いたり、冷たい飲み物やアイスクリームなどをたくさん摂取して体が冷えることが原因で起こる秋の疲れのことです。体が冷えると、自律神経のバランスを崩しやすくなり、だるさなどを感じます。

自律神経が乱れると、内臓機能が低下して食欲不振に…。さあ、夏の間の生活習慣をチェック！

- 清涼飲料水、ビールなどの水分を多く摂った。
- 食事の量が減った。
- そうめん、冷やし中華などのあっさりとした麺類が食事の中心となった。
- かき氷、シャーベットなどの冷たいお菓子を食することが多かった。
- 野菜料理はサラダ程度であった。

3つ以上当てはまる人は、夏の疲れが出やすいかもしれません。『元気に秋を過ごすポイント』を参考にしてみてください。

元気に秋を過ごすポイント



食事

夏は、「暑い」「食欲がない」といった理由で食事を抜いてしまったり、冷たい簡単なもので済ませてしまいがちです。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃の働きを整えるためにも、次のようなことに気をつけてみてください。

- ★食事の基本は、「1日3食」「規則正しく」「バランス良く」。
- ★冷たいものはなるべく控え、温かいものを食べたり飲んだりする。ゆっくりよく噛んで食べることも大切です。
- ★どうしても食欲のないときは、量より質。少量でも栄養バランスの良い食事をとる。

入浴

一日の疲れをとり、リラックスして眠りにつきやすくするために37℃～39℃のお湯での入浴（半身浴）がおすすめです。ぬるめのお風呂にゆっくりつかることで、体が睡眠モードに切り替わります。また、冷房などによって冷えてしまった体を温め、体力の回復、胃腸の回復を助けてくれます。

運動

冷房の効いた室内にいたことが多かったり、気候が涼しくなると、汗をかきにくくなります。その結果、血行が悪くなり、体内に疲労物質が溜まって疲れやすくなります。朝夕の涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動をして、適度に汗をかくことがお勧めです。

睡眠

初秋は季節の変わり目で自律神経が乱れやすく、よく眠れなかったり寝つきが悪いという方もいるのではないのでしょうか。リラックスして眠りにつきやすくするため、朝の散歩やウォーキングで太陽の光を浴びたり、夜はゆっくりお風呂に入るようにしましょう。

（財）鳥取県保健事業団『事業団だより』No.29号より抜粋

【 9・10月の予定 】

9/22 月
23 火 秋分の日
24 水
25 木
26 金 編み物教室 9:30～11:00 会場：宝田住宅集会所 ※ 編み物に加え、布地を使ったソーイングや健康相談もできます。 ※ 出入り自由です 都合のいい時間においでください。 ※ おしゃべりだけでも OK です。「ホッと一息」できる場所です。 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内) ※ 避難者相談であることを伝えてください 16:00～18:00 (要予約) ※ 申込み) 山形法律相談センター ☎023-635-3648
27 土
28 日 環境フェアつるおか 2014 9:30～16:00 会場：小真木原総合体育館 ※ さまざまな体験コーナーやフリーマーケット、農産物等の販売があります。 ※ 問) 市役所環境課 ☎0235-25-2111 内線 719
29 月
30 火
10/1 水
2 木
3 金 編み物教室 9:30～11:30 会場：宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)
4 土 山形大学農場フェスティバル 10:30～16:00 会場：山大農学部高坂農場 ※ 炊き立てご飯振る舞い、農産物販売、ポニーとのふれあい等 ※ 問) 山大農学部事務室 ☎0235024-2278
5 日
6 月

7 火
8 水
9 木
10 金 編み物教室 9:30～11:30 会場：宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)
11 土
12 日 鶴岡地域総合防災訓練 9:30～11:40 会場：西郷地区農林活性化センターなど 市民健康の集い 9:30～15:00 会場：小真木原総合体育館 ※ 問) 市役所健康課 ☎0235-25-2111 内線 369
13 月 体育の日
14 火 避難者相談会 11:00～15:00 会場：市役所4階ロビー ※ 福島県職員がおいでになり、生活支援相談員等も同席する出入り自由な相談会です。 ※ お昼休みも OK です。
15 水
16 木 福祉のつどい 13:20～16:00 会場：中央公民館 市民ホール
17 金 編み物教室 9:30～11:30 会場：宝田住宅集会所 法律無料相談(山形県弁護士会) 会場：鶴岡法律相談センター(勤労者会館内)
18 土 つるおか大産業まつり ～19日(日) 会場：小真木原総合体育館など
19 日 ひなんオヤジの集い 9:30～15:00 会場：由良地域(海洋釣り堀 民宿) ※ 男同士で、鶴岡の文化である「釣り」や「芋煮」を楽しみます。 ※ 詳しいことは同封のチラシをご覧ください。
20 月
21 火
22 水
23 木