



保健師のおはなし

なんとなく体がだるい… 『秋バテ』かもしれません

朝夕は涼しくなり、過ごしやすいい日が増えてきましたが、この時期に「身体がだるい」、「食欲がない」、「よく眠れない」といった身体の不調を感じていませんか？もしかすると、夏の間に蓄積された疲労が一気に出る「秋バテ」かもしれません。

■なぜ「秋バテ」になるの？

主な原因は「自律神経の乱れ」です。

- 夏の間のエアコンによる冷えや、冷たい飲み物のとりすぎによる胃腸への負担
- 9月特有の日ごとの大きな寒暖差

これらに身体が対応しようとして自律神経が働きすぎ、バランスを崩してしまうことで、さまざまな不調が引き起こされます。



すながわ健康ポイント対象事業（講座系）について

アプリ（オアリパ+）で参加している方は、QRコードからクイズに正解すると、1ポイント付与します。

※アプリの健康ポイント画面から「ポイントを獲得する」をタップして、QRコードを読み取ってください。

※健（検）診系・運動系・講座系それぞれにポイント獲得の上限があり、講座系は最大2ポイントまでとなります。



Check! 秋バテの解消法

1. 太陽の光を浴びて生活リズムを整える
朝起きたら、まずは朝日を浴びましょう。体内時計がリセットされ、自律神経が整いやすくなります。また、涼しい時間帯にウォーキングなどの軽い運動で適度に汗をかくことは、夜の心地よい眠りにもつながります。
2. 冷たいものを控え、秋の味覚で栄養をチャージ
夏の疲れで弱った胃腸を休ませるため、飲み物は常温や温かいものを選びましょう。また、疲労回復に役立つビタミンB1を多く含む豚肉のほか、サンマやきのこと類、さつまいもなど、秋の旬の食材を積極的に取り入れることもおすすめです。
3. 湯船につかって心と体をリラックス
一日の終わりには、38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかすることで血行が良くなります。また、心身がリラックスし、質の良い睡眠にもつながります。

みまも いんご 通信



市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

▶緊急通報装置設置事業

急病・災害などの緊急時に迅速かつ適切な救急救助体制をとり、生活不安の解消と人命の安全を確保するため、在宅している病弱な65歳以上の高齢者または重度心身障害者などの世帯を対象に、消防署に直接通じる緊急通報装置を設置します。

※毎月の利用料、通話料、電池交換費などは利用者の負担となります。

▶敬老祝金贈呈事業

引き続き1年以上市内に住所があり、年齢が88歳と100歳に達する方に、誕生月にお祝い金を贈呈します。

問高齢者支援係Tel 74-4452

9月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
6 （日）	いとう内科循環器科 クリニック Tel 55-3355	なかむらファミリー歯科 Tel 26-2282 （滝川市滝の川町東3丁目1147-7）	アース調剤薬局 Tel 52-7081
13 （日）	市立病院 Tel 54-2131	アヒコ歯科医院 Tel 24-8711 （滝川市一の坂町東3丁目3-9）	
20 （日）	細谷医院 Tel 52-3057		ナカジマ薬局 Tel 55-2311
21 （祝）			
22 （祝）			
23 （祝）	市立病院 Tel 54-2131		
27 （日）		いち花歯科クリニック Tel 0124-22-2207 （芦別市本町28番地18）	
備考	診療は9:00～17:00で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196へ照会を	診療は9:00～12:00	時間外・緊急窓口：Tel 74-7107 （砂川薬剤師会） ※営業時間については各当番薬 局までお問い合わせください

9月の定例行事予定

- ☑ Café ささえあい
1日（火）13:30～
- ☑ ひだまりカフェ
15日（火）13:30～
- ☑ 無料法律相談
4日（金）13:00～ ※予約は前日まで。
- ☑ おはなしのいずみ
12日（土）11:00～
- ☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ
24日（木）11:00～
- ☑ ゆう百歳体操
毎週月・木曜日 10:00～（3、7、10、14、17、21、24、28日）
※7、10、14、24、28日は11:00～
- ☑ 健康教室「ふまねっと」
2日（水）、16日（水）10:00～
- ☑ いきいきひろば
10日（木）、15日（火）10:00～



☑ すすないる ☑ 市役所 ☑ 図書館
☑ 地域交流センターゆう