

第2向陽新聞

令和7年
9月
第249号

♪ちぎり絵～だるま♪



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
9月に入りましたが、まだまだ蒸し暑い日が続いておりますね。8月は記録的な大雨による被害が全国各地で発生しました。9月は防災月間。日頃から各家庭で食料品や生活用品を備え、お互いの安否確認が出来るように、安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう！

🕒体内時計をリセット！？夏の終わりの食生活🍷

もうすぐ夏が終わり、秋を迎える時期ですが「なんだか体調が悪いなあ」なんてことはありませんか？それは”季節の変わり目”のせいかもしれません。日の出や日の入りの時間が変化し体内時計が乱れやすくなるこの季節、食生活の見直しから体内時計をリセットし体調を整えていきましょう！

★まずはあなたの体調をチェック

- 体が冷える
- 肩こりや頭痛を感じるがよくある
- 顔色がすぐれない
- 季節の変わり目に風邪をひくことが多い
- 午前中ボーっとすることが多い



※チェックの付く項目が多い人は、季節の変わり目に体調を崩しやすい状態です。体調を整えるためのポイントは、「体内時計のリズムをしっかり刻むこと」

★乱れた体内時計をリセットしましょう

①朝の光を浴びる！☀️

太陽の光を浴びることで脳の神経に光が届き、朝であることを認識して、「1日の活動を開始しますよ!」という指令が体全体に発せられます。

②食事で体内時計を整える！🍷

食事でも体内時計を調節するために大切な要素の一つ。食生活のポイントを2つご紹介

Point① 朝食をとる

朝食をとることで体が内側から温まり、体を目覚めさせてくれます。また、朝しっかり体温を上げておくことで血流がよくなり、冷えや肩こりを防ぐことができます。特にたんぱく質は熱を発生させやすいのでおすすめです！



Point② 夕食から朝食までの時間を10時間以上空ける

私たちの体は、絶食時間(夕食を食べてから次の日朝食を食べるまでの時間)の後の食事を、1日のスタートとして認識します。遅い夕食や寝る前の間食は、朝食までの時間が短くなり体内時計がリセットされにくくなります。寝る2時間前までには食事を終えるようにしましょう。



★忙しいとつい朝食を抜いてしまう…という方も少なからずいらっしゃるかもしれませんが、朝の光をしっかり浴び、朝食をとることで、季節の変わり目からくる体調不良に打ち勝ちましょう！

協会けんぽコラム引用



上: 今回のちぎり絵のモチーフは『だるま』!3体の可愛らしいだるまを色紙に貼り付けていただきました♪
下: 習字教室では、夏にちなんだ文字を書いていただきました!『学生の頃によく書いた～懐かしいな』という声が聞こえてきました★

習字教室

