

やっと秋を感じる時期がやってきました。日中の暑さは続いているのですが、エアコンを入れなくても眠りやすい日が増えてきたのではないのでしょうか？月の美しさと虫たちの鳴き声を楽しんだ後は、家族一緒に静かに本を開いて快く眠りにつきましょう。十分な睡眠をとって、元気にお過ごし下さい。



残暑バテではありませんか？

残暑バテとは、夏の終わりから10月頃にかけて、残暑が原因で起こる体調不良です。近年は残暑が厳しい年が増え、昼夜の温度差が大きくなっているため、残暑バテが起きやすくなっているといわれています。

＊残暑バテの主な症状・・・疲労感(だるさ)、立ちくらみ・めまい、頭痛、食欲不振や胃腸不良、微熱など

【残暑バテの原因】

- 夏の暑さによる疲れの蓄積
秋の兆しが見えたあとで再び残暑が続いてしまうと、身体が暑さに対応できない状態になりがちです。
- 寒暖差による自律神経の乱れ
朝晩の涼しい気温と昼間の暑さとの気温の差が激しくなり、気温の寒暖差による自律神経の乱れが起きやすくなります。
- 身体の冷え
冷たいものを食べすぎたり、薄着のまま過ごしたりしているうちに、身体の芯が冷え、身体の冷えは、血のめぐりを悪くして内臓の機能を低下させてしまいます。



【残暑バテの予防方法】

- ・昼間の暑さが続いても、エアコンの効き過ぎには敏感になりましょう。少しでも効きすぎていると感じたら、設定温度を変えたり着る羽織ったりするようにしましょう。
- ・積極的に身体を温めてくれる、ネギや生姜、人参などの根菜類を摂るようにしましょう。
- ・ゆっくりとお風呂につかり、睡眠を多くとるように心がけましょう。日ごろから軽い運動を日課にしましょう。



「しまい洗い」で黄ばみを防止

やっと残暑が和らぎ、朝晩は秋の気配が増してきました。季節の変わり目にやってくる「衣替え」。洗ったからそのまま収納し、久しぶりに出してみたら黄ばみやシミが……といった経験はありませんか？繊維の奥の汗や皮脂汚れは、一度洗濯しただけでは落ちづらく、これらの汚れが残ったまま服をしまってしまうと、黄ばみなどの原因になってしまいます。衣類をしまう前に、もう一度しっかりと洗い直す「しまい洗い」を必ず行いましょう。「しまい洗い」には、衣類の漂白剤として使える、**過炭酸ナトリウム**で「しまい洗い」をしましょう。色柄物の服にも安心して使え、黄ばみや黒ずみ落とし、シミ抜きのほか、消臭・除菌効果も期待できます。

【洗い方】

1. つけおき液をつくる

使いやすいサイズのたらいやバケツやシンクに、50℃ほどの熱いお湯をため、大さじ2杯ほどの過炭酸ナトリウムを溶かす。(量が多いときは浴槽で)

2. つけおきする

汚れの気になる衣類を、過炭酸ナトリウムのつけおき液にひたし、1～2時間ほど放置する。

3. 洗濯する

汚れがとれたらつけおき液を流し、普段どおりに洗濯します。しかし、つけ置きした衣類が入れ過ぎの為、洗濯機でのすすぎで洗剤が残ると黄ばみの原因になってしまうので、注意しましょう。

4. 乾かす

「しまい洗い」をする時は、天気の良い日に行い、よく乾燥させましょう。生乾きは、殺菌を繁殖させたり、臭いやカビの原因、衣類を黄ばみややすくします。忙しい方やアレルギーのある方は、コインランドリーがオススメです。



10月10日は「目の愛護デー」です

近年、「近視」の子どもが増えているそうです。特にコロナによる自宅待機など、外出や遊びが減少して、スマホやタブレットを使用する機会が増えたことで、さらに悪化していると言われていています。スマホやタブレットなどが必要な現代では、これらを使用しないという選択肢はありません。使用時間をどのように設定するかという事はもちろん、日中は光を浴びたり、就寝前のスマホ等の使用はやめたり、夜は暗くして寝るなど、少しでも子どもの目の成長を促すような環境を作ってあげましょう。

1:明るさ、暗さのメリハリある生活をしましょう

日中は光を浴び、夜は暗くして寝ましょう。

2:広い空間で体と目を動かす機会を作りましょう

全身運動は眼球、視神経・脳の発達を促します。1日トータル2時間、屋外活動を行うと近視予防になります。

3:色々なものを見る体験をしましょう

止まっているもの動いているもの、小さなもの大きなもの、遠くにあるもの近くにあるものなど、色々なものを見る体験が目により刺激になります。

4:テレビやゲームは、時間を決めましょう

テレビやパソコン、スマートフォンなど、狭い範囲の平面画像を見続けることは目の負担になります。休憩を挟んだり、時間を決めましょう。

幼児にこのような症状がある場合、視力に問題がある可能性もあります。

- ・テレビや本を見る時に、顔を近づけていないか
- ・目を細めて、見えにくそうな表情をしているか
- ・テレビや本を見る時に、横目で見ているか
- ・ものを見る時に、顔を傾けていないか
- ・絵本などを根気よく見られないか
- ・絵や物などを見間違えるか
- ・文字や行を読み間違わないか



物が見えにくそうにしている場合、視力が低下しているかもしれません。子どもが見えにくそうな仕草をしている場合は、早めに眼科医を受診して治療を受けましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

第9波の真ただ中と言われている新型コロナウィルスだけでなくインフルエンザが流行しています。学級閉鎖や休校になっているところもあるようです。10月中旬頃よりインフルエンザの予防接種も始まります。お子さんは2回接種となるので、接種する方は計画的に行いましょう。

10月は「ピンクリボン」月間です

“ピンクリボン”は、乳がんについての正しい知識を広め、検診やセルフチェックなど、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える活動のシンボルマークです。女性の11人に1人がかかる乳がんです。毎月のセルフチェックを習慣づけ、また40歳になったら定期的に乳がん検診を受診しましょう。



「お尻歩き」

床にお尻をつけて歩く「お尻歩き」というエクササイズをご存じですか？脚を伸ばしてお尻で前に歩くエクササイズのことです。お腹からお尻までを一気にトレーニングできる、非常に効率の良いトレーニングです。

- ＊骨盤矯正……正しい姿勢を保ったまま行うお尻歩きは、姿勢改善や骨盤矯正に期待できます。
- ＊お腹引き締め……骨盤周辺の筋肉やお腹を使うエクササイズで、体の引き締めや筋力アップに効果的です。
- ＊むくみの解消……血流がアップすることで不要な老廃物が排出されるので、むくみが解消されます。

【前後に動く「お尻歩き」の方法】

- ① 両脚を前に伸ばして床に座ります。ヨガマットなどを敷いている場合は、マットの一番後ろにお尻がくるように座ります。
- ② 左右交互にお尻を動かし、前に進みます。
- ③ 脚がマットの前方についたら、今度は後ろ歩きを始めます。
- ④ 往復を繰り返しましょう

【ポイント】

- ・マットがない場合は、お尻が痛くならないようにタオルなどを敷いて行いましょう。
- ・背中が丸まらないように、背筋を伸ばして行いましょう。
- ・呼吸を止めず、ゆったりとした呼吸を繰り返しながら行いましょう。
- ・両ひじを曲げながら行うと、動かしやすくオススメです。

