



健栄健康コラム 2024年 9月号

当薬局を運営する(株)健栄では各薬局長が持ち回りで毎月「健康コラム」を配信しています。

9月はひまわり薬局戸頭店(茨城県取手市)の永野薬局長が

「季節の変わり目の健康管理」について発信いたします。

皆さん、こんにちは。

今年も早いもので、9月に入りました。

そろそろ暑さも和らぎ始める時期ですが、一方で体調を崩しやすい季節の変わり目でもあります。今回は、そんな季節の健康管理のポイントをご紹介しますと思います。

まず、温度差。朝晩と日中の気温差が激しくなるので適切な衣服で、体温調節。特に、発汗後の冷えに備えて着替えはまめに。風邪予防になります。

次に、栄養バランス。特に、免疫力を高めるビタミンCやビタミンEを多く含む食品がおすすめです。また、水分補給も大切です。涼しくなっても引き続き体内の水分バランスに気を付けてください。

そして、睡眠。夜は涼しくなりよく眠れる季節になります。十分な睡眠で体の免疫力向上を図りましょう。

最後に、運動。涼しいので外出が楽になるこの季節、ウォーキングや軽いジョギングなど、定期的な運動で体力アップを図りましょう。

上記のポイントを実践して、ぜひぜひ元気にお過ごしいただきますよう祈念しております。

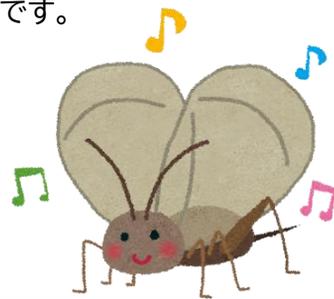
余談ですが・・・

最近、春と秋がめっきり短くなった感がありますが、秋になると筆者などは田舎育ちで、子供のころ虫の声を聴きながら心の中で「ありがとう。」と言いながら眠りについていたので思い出しました。

日本人やポリネシア人は虫の音を左脳の言語脳で処理するので、音楽や雑音を処理する右脳で聞く西洋人と違い虫の音を単なる雑音ではなく、言語として聴くことができるのだそうです。

(個人の感想ですが、もしかして日本人ってすごいんじゃない?)
また千葉工業大学の関教授らの研究では虫の音にはリラックス効果等、心理的な回復効果がある事があきらかになったとの事です。

皆様忙しい中でも、いや、だからこそこの季節、じっくりと虫の声に耳を傾けてみるというのはいかがでしょう?
何か大事な事を思い出せるかもしれませんよ。



お読みいただきありがとうございます

ございました。

来月号もどうぞお楽しみに!



本コラムはFacebookやGoogleMapの「最新情報」でも発信しています!



☑Facebookは「株式会社 健栄」でチェック!

☑Google/GoogleMapは店舗名で検索!