

あすなろ保健だより 10月号

令和7年10月1日

ご利用者様・ご家族様

ようやく夏の暑さも和らぎ、秋の涼しさを感じる季節になりました。過ごしやすい日々ですが、季節の変わり目は体調をくずしやすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、元気に毎日を過ごしましょう。

○寒暖差に注意

昼間は汗ばむ陽気でも、朝晩は冷え込む日が多くなって来る時期です。脱ぎ着しやすいカーディガンやジャンパー等のはおりもので体温調節をしましょう。下着も大切です。汗を吸い取り、体の保温にも役立ちます。

夏物から秋冬物の服装に切り替える目安は25℃です。人それぞれ感じ方には違いがありますので、下着で保温したり上着を着るなど、衣服で温度調節をして快適に過ごしましょう。寒暖差によって疲れがたまると、体がだるく感じたり、食欲が落ちたりします。対策としては、ゆっくりお風呂に浸かることです。体を温めてリラックスしましょう。早めに寝て、体を休ませることも大切です。



○目の愛護デー

10月10日は「目の愛護」デーです。最近ではスマホやタブレットの使用が増え、目を酷使することが多くなっています。この機会に目をいたわることを意識しましょう。

- ・こまめな休憩を取り入れましょう

長時間スマホなどの画面を見ていると目に負担がかかります。1時間に1回は、5～10分ほど画面から離れて遠くを見たり、目を閉じたりして目を休ませましょう。

- ・ブルーライト対策を心がけましょう

スマホやタブレットから発せられるブルーライトは目に強い負担をかけると言われていています。ブルーライトカット眼鏡の使用や、夜は画面の明るさを抑える「夜間モード」を活用してブルーライトの影響を減らしましょう。

- ・目の体操でリフレッシュ

勉強や作業中に目が疲れたと感じたら、目の周りを軽くマッサージをしたり、目を上下左右に動かしたりしましょう。目の周りの血行がよくなります。

目の愛護デー



看護師 片岡 亜紀子