



けんあい通信

2025

NO.118

10

お知らせ：マイナンバーカードご持参ください

しあわせです感謝 名古屋市 60 代 K.H より

寒露の季節の訪れ、健やかに過ごす

季節の移ろいと寒露

朝晩の風が肌寒く感じられるようになってきました。さて、二十四節気という1年を24の期間に分けた季節の移り変わりを示す暦の上では、まもなく「寒露（かんろ）」を迎えます。寒露とは、草木に冷たい露が宿る頃という意味で、秋が深まり始める時期を指します。朝露が光を浴びてきらきらと輝く様子は、秋の清々しさを感じさせてくれますね。

秋バテと体調管理

この時期は、日中と朝晩の気温差が大きくなり、体調を崩しやすい季節です。特に、夏の暑さに慣れた体は、急な気温の変化についていけず、風邪をひきやすくなります。「なんだか体がだるい」「疲れが取れない」といったいわゆる「秋バテ」の症状を感じる方も増えてきます。夏に冷たいものを摂りすぎたり冷房の効いた部屋で過ごしたりしたことで胃腸の調子が崩れ自律神経のバランスが乱れているのかもしれない。

秋を心地よく過ごすために

秋バテを予防するためには、体を冷やさないことが大切です。温かい飲み物を飲んだりお風呂にゆっくり浸かったりして体を温めましょう。また、旬の食材を取り入れたバランスの良い食事もおすすめです。秋の味覚であるキノコや根菜類は体を温める効果があると言われています。そして、無理のない範囲で体を動かすことも大切です。涼しくなった朝晩に軽いウォーキングやストレッチを取り入れると、気分転換にもなり、自律神経を整える手助けをしてくれます。自律神経を整えるのはこれまでに何度も紹介している「耳つぼマッサージ」も効果的です。短い秋を心地よく過ごすためにご自身の体と向き合う時間を大切にしてください。



健愛薬局 吉田知子

患者様にお願い

処方箋お渡し時、お薬手帳・保険証・自立支援用紙・検査結果・糖尿病ノートをお持ちの方は、一緒に出していただくと助かります。ご協力お願いします。知多厚生病院や知多半島総合医療センターなど他病院のお薬も調剤いたします。

健愛薬局 半田店
ホームページはこちら



半田市雁宿町 1-48-2 雁宿中壁ビル 1F

☎ 0569-84-3946 (平日・休日・夜間の通話先) FAX 0569-84-3956

-- クレジットカード・PayPay 対応 --



ジェネリック医薬品の流通状況が厳しいため、一部のメーカーを変更させていただいております。何卒ご了承くださいませようお願い申し上げます。