

朝晩はめっきり涼しくなりましたね。そろそろ衣替えの準備を始めようと考えている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。また、季節の変わり目は体調も崩しやすくなります。秋の行楽シーズンを楽しむためにも、しっかり体調を管理していきましょう!!

秋バテに気をつけよう

皆さん、『秋バテ』はご存じですか？

夏の暑さで体調を崩す「夏バテ」はよく聞く症例の1つですが、実は夏の終わりから初秋にかけて『秋バテ』に悩まされる方も増加しています。代表的な症状として【めまい・倦怠感・不眠・頭痛・食欲不振】などが挙げられます。そんな秋バテを解消していくために以下のことを意識的に行ってみましょう！

①食事

夏場に冷たい食べ物の摂取が多いと、消化機能や食欲の低下を招きます。冷たい食べ物は控え、スープなど身体を温めるものに変えていきましょう。身体を温める効果のある根菜類や体調を整えるビタミン類を積極的に摂取しましょう。しかし、秋だからといって食べ過ぎてしまうと胃液が過剰に分泌してしまい胃もたれ等につながります。

②運動

ウォーキングなど軽めの有酸素運動を行きましょう。血流が良くなり、冷え・肩こりなどの解消が期待されます。

③入浴

シャワーだけではなく38～40度の湯船にゆっくり浸かりましょう。お好きな入浴剤を入れたりして1日の疲れもとれるように、リラックスしてみてもいいかもしれません。

市民体育館周辺の清掃を行いました

福岡市清掃月間ということで、

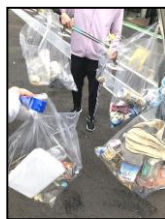
9月の休館日に体育館周辺の
ゴミ拾いを行いました！



台風直後ということもあり、

たくさんのゴミが落ちていましたが、

職員で拾い集め、とても綺麗になりました♪



【10月休館日】

10月17日(月)

ちょこっと脳トレクイズ ～先月号答え～

Q.空白の部分に入る文字は何でしょう

エ	カ
コ	

エ・・・愛媛県／カ・・・香川県

コ・・・高知県／ト・・・徳島県

A.ト



NEXT QUESTION

Q.右の図の???.に入る

単語は何でしょう。

答えは次号のお楽しみ♪

し→海

か→自動車

に→ひざ

ず→???

〒812-0045 福岡市博多区東公園8-2
TEL 641-9135 FAX 641-9139



HP



Instagram



Twitter



FB