



夏の終わりに

夏の終わりの体調不良が引き起こる4つの原因

1. 朝夕の温度差による自律神経の乱れ
2. 天候による気圧の変化
3. 冷たいものの食べ過ぎ
4. 夏バテによる疲れの蓄積

夏バテ 予防



体調不良を引き起こさない対策法

夏の間に溜まった疲れや冷えによる自律神経の乱れが原因で起きる、初秋の体調不良
そんな、「夏バテ後遺症」は、風邪をひきやすくなるだけでなく、集中力低下や強い眠気、食欲不振、肌荒れなどの症状も引き起こします。

こういったカラダに不調を防ぐためにも、しっかり対策をして、季節の変わり目を乗り切りましょう！

- ・食事に温かい食べ物・飲み物をプラスする
- ・食事はよく噛んで、体温を上昇させる
- ・食事は腹八分目に
- ・軽い運動を心がける
- ・温めのお湯につかる
- ・しっかり睡眠をと리카ダを休める



夏のうちから、「その日の疲れはその日のうちに解消すること」を心がけ、
を心がけ、疲労を溜め込まないように工夫しましょう。



かわら版

第 17 号



2021/9/1 by 健康委員



歯科検診 今月の予定

川口祐輔 田頭智子



新型コロナの経過 発症後7~10日が分岐点？



自宅療養の注意点

重症度を測る「酸素飽和度」という指標

COVID-19の重症度は▽軽症▽中等症1▽中等症2▽重症——に分類されます。

酸素飽和度は、一般的には96~99%が標準値とされます。一定以上低くなるとうつな酸素を全身に送れない状態(呼吸不全)になっている可能性があり適切な対応が必要です。重症度分類においては酸素飽和度が96%以上で軽症、93%よりも高く96%未満(呼吸不全なし)の場合は中等症1、93%以下(呼吸不全あり)であれば中等症2と判断します。

COVID-19 重症度分類

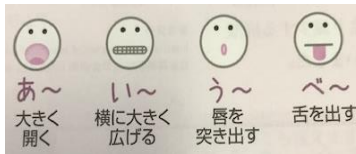
重症度	酸素飽和度	臨床状態
軽症	SpO ₂ 96%以上	呼吸器症状なし or 咳のみで呼吸困難なし
中等症1 呼吸不全なし	SpO ₂ 93%より高く96%未満	呼吸困難 肺炎所見
中等症2 呼吸不全あり	SpO ₂ 93%以下	酸素投与が必要
重症		ICU入室 or 人工呼吸器が必要

鼻はのどや肺を守ってる

健康的な鼻呼吸に役立つトレーニング

「あいうべ体操」

大きく動かして口の周りの筋肉を整え
口をしっかりと閉じられる様にする。



口呼吸になってないかチェック！

- 口が半開きになる
- いびきをかく
- 朝起きた時に口が乾いている
- 唇がよく乾く
- ヨダレがけられてしまう
- 口臭が気になる

当てはまるものが多い人は
口呼吸の可能性ががあります

免疫力をアップする最強の

「野菜スープ」

【材料(4食分)】

- ・タマネギ 1/2個(100g)
- ・ニンジン 1/2本(80g)
- ・カボチャ 100g
- ・コマツナ 2株(60g)
- ・トマト 1個(120g)
- ・シメジ 50g
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・水 1000ml



私たちの体は食べたもので作られている。
悪い食べ物を食べれば病気になるし、
逆に良いものを食べれば健康につながる。
野菜に含まれる化学物質を**ファイトケミカル**
というが、その種類は1万種を超えてい
て、多くは**抗酸化物質**である。
抗酸化物質を大量に含んでいるのが**野菜**。
普段から野菜を大量に摂っていると
病気になりにくい体になるはずですよ。



半蓮華坐のポーズ
バランス感覚を養う



片足を抱えるポーズ
お尻をほぐして腰痛を和らげる



合せき前屈のポーズ
筋筋へアプローチ



カッコいいポーズ
カッコよくなる効果



舟のポーズ
腹筋へアプローチ



ねじりのポーズ
老廃物の排出