



～季節の変わり目の体調管理～

秋は寒暖差により体調を崩しやすい時期です。今月号は、毎日続けやすいケアの工夫をわかりやすくご紹介します。



寒暖差にご用心

- 10月には朝晩と日中の気温差が大きく、自律神経に負担がかかります。
- 着脱しやすい服、寝具の工夫(傍に1枚)、朝日を浴びる習慣が効果的です。

去年の宮古市では
日較差が**14.3℃**も
ある日があったんだ!



具沢山みそ汁は、
農林水産省もおすすめ
してるんだ!



秋でも油断できない脱水

- 涼しくても「隠れ脱水」に注意!
- 水やお茶をこまめに、食事でも水分をとりましょう。



免疫力を落とさない生活習慣

- 栄養・睡眠・運動で体調を守りましょう。
- 旬の食事＋軽い運動＋快適な睡眠環境が大切です。

少しの運動でも
継続が大事!



温度 18～28℃
湿度 40～60%



快適な住環境づくり

- 住まいを整える事も健康管理の一つです。
- 室温と湿度を整え、快適に秋を過ごしましょう。



小さな工夫で秋を元気に!

