

## 自然の癒やしで 「秋バテ」を乗り切る

「頃は三月夜は九月（ころはさんがつよはくがつ）」と、気候のよい季節になりました。澄んだ空気に、どんどん高くなる空。きれいな月夜を楽しんでいる方も多いのではないのでしょうか？反面、夏の疲れが抜けきらない方もいるのでは？  
 今回は、残暑に現れやすい不調と意外な解消法についてお知らせします。

### 「秋バテ」にご用心

夏バテならぬ秋バテをご存知ですか？秋バテとは、夏の疲れがたまって体力を消耗し、それがもととなって自律神経の乱れや血の巡りが悪くなって起こると言われ、食欲不振や寝不足、めまい、立ちくらみ、微熱といった不快な症状として現れます。その原因は、日中の暑さによる疲労と朝晩の気温の低下による冷え。加えて、冷房や冷たい食べ物でのからだの冷やし過ぎです。からだを冷やす夏の習慣から温める秋仕様の生活に切り替えませんか？

### 「自律神経」ってなに？

体調不良の代名詞として「自律神経失調症」をよく耳にしませんか？「自律神経」には交感神経と副交感神経の2種類があり、脳とからだを動かすために主に日中に活発に働くのが交感神経で、逆にリラックスさせ、睡眠や休息を促すのが副交感神経。この2つがきちんと働くことで「元気でいきいきとした生活」が保たれます。しかし、バランスが崩れ、眠れない、疲れやすい、胃腸の調子が悪い、気分がすぐれないといった不快な症状を現すのが「自律神経失調症」。特に、便利になった現代社会では、テレビやゲーム、インターネット、娯楽産業などの魅力的な情報に溢れ、脳が休まる暇がなくなり、気づかないうちに神経をすり減らしていることも。皆さんの自律神経はうまく働いていますか？

### 極上の癒やしを楽しもう

夜は副交感神経が働き、心身が休む方向に働きます。からだがりラックスすることで心も休まりますが、心が休まることからだがりラックスすることもあります。やわらかい月明かりやきれいな星空、心地よい虫の音や潮騒



の音。これらは、「1/fゆらぎ」と呼ばれる周波数を持ち、自律神経を整え、精神を安定させる効果があることが科学的に証明されています。

周防大島には癒やしを生む大自然がいっぱいです。改めて、秋の夜長をゆったりと楽しみ疲れたからだをほぐしませんか？



### ●ちよび塩クイズ

お月見と言えばお団子がつきものですよね。つきのお団子の内、食塩が一番多いものはどれでしょう。

- ①みたらし団子（1本60g）
  - ②あん団子（1本60g）
  - ③きび団子（3個45g）
- （答えは11ページに掲載）

### ■問い合わせ

健康増進課 健康づくり班  
 ☎0820（73）5504

## 在宅医療講演会

### 演題「いきいきと生きて逝くために～自分の最後を考えること～」

将来の医療や介護について悩んでいませんか？北広島町で多くの看取りを経験している医師が、最期まで自分らしく過ごすためのヒントを教えます。

- ◆日時 10月12日(土) 午後1時～2時30分
- ◆場所 山口県大島防災センター 多目的ホール
- ◆講師 北広島町雄鹿原診療所 所長 東條環樹 先生
- ◆問い合わせ 介護保険課 地域包括支援センター

☎0820（73）5506

