

いちょうの森クリニック

健康だより



9月



ペットボトル症候群に注意！正しい水分補給



9月に入っても厳しい暑さが続いています
体調を崩されていませんか？

まだしばらくは厳しい残暑が続く見込みです。

この時期、水分補給でスポーツドリンクやジュースを飲みすぎると
糖分の摂りすぎ（ペットボトル症候群）に繋がるため注意が必要です。

喉が渇く前に「水」や「麦茶」を飲む習慣をつけましょう。

暑さが長引き、体に負担がかかりやすい時だからこそ
日頃の生活習慣を見直していきましょう！



9月のほけん目標

涼しい時間帯をみつけて
『スポーツの秋』を始めよう！



1 朝夕の涼しい時間から始めよう

2 軽いストレッチで体をほぐそう

3 無理のない軽い運動を続けよう

もしもの時に備える「健康の準備」

災害時の備蓄といえば食料や水が思い浮かびますが、実は同じくらい大事なのが「健康の備え」です。普段から「常備薬」「お薬手帳」はすぐに持ち出せる場所にまとめておくと安心ですよ。あわせて感染症対策になるマスクやウェットティッシュなどの衛生用品も、一緒に準備しておくとならば万全な備えになりますね。もしもの時こそ心と体の元気が一番の味方です！

「食欲の秋」は食べ方に工夫を!!

秋は美味しいものがたくさんでワクワクしますね！でも、ドカ食いや早食いには注意が必要です。健康に楽しむために、まずは「腹八分目」を意識してみませんか？おすすめは、食事の最初に野菜やキノコ類から食べる「野菜ファースト」です。これだけで血糖値の急な上昇を抑え、食べ過ぎも防げます。体に優しい工夫を取り入れて、笑顔で「食欲の秋」を満喫しましょう！