

10月13日は「サツマイモの日」。サツマイモは別名「^{じゅうさんり}十三里」と言います。由来は、江戸時代、産地として有名な今の^{さいたまけんかわごえし}埼玉県川越市から江戸までの距離が十三里（約51km）だった、「栗（^{くり}九里）より（^よ四里）おいしい」ので、^{きゅうたすよんいこーるじゅうさん}九十四 = 十三とした…などの説があります。サツマイモには、便通が良くなる^{しょくもつせんい}食物繊維や、肌に良いビタミンCなどの栄養が豊富です。ぜひ旬の今、食べてみてくださいね。

10月10日は目の^{あいご}愛護デー

大切な^{たいせつ}目^めを守ろう^{まもろう}

ドライアイ を悪化させる3つの「コン」

エアコン

エアコンで^{へや}部屋を^{かんそう}乾燥させ過ぎたり、^{かお}顔に^{かぜ}風があたっていると、^め目の^{ひょうめん}表面の^{なみだ}涙が^{じょうはつ}蒸発しやすくなります。

コンタクトレンズ

^め目の^{ひょうめん}表面の^{なみだ}涙の^{そう}層が^{うらがわ}裏側と^{おもてがわ}表側に^わ分かれ、^{なみだ}涙の^{そう}層が^{うす}薄くなり^{ふあんてい}不安定になるので、^め目が^{かんそう}乾燥します。

コンピューター

パソコンやテレビの^{がめん}画面を^{しゅうちゅう}集中して^み見ていると、^ままばたきの^{かいすう}回数が^へ減り、^め目に^{なみだ}涙が^{じゅうぶん}十分に^い行き^{わた}渡りません。

ドライアイの人は、3つの「コン」の使い方を振り返ってみましょう。
ホットタオルなどで目を温めるのも、涙の^{なみだ}分泌量が^ふ増えてオススメです。

やってみよう のストレッチ

ス マホヤ本など^{ほん}近くを^{ちか}長時間^{ちようじかん}見ていると、^め目の^{きん}筋肉が^{きんちよう}緊張して^こ凝り固まってしまう。こまめに^め目の^{かた}ストレッチをして、^{きん}筋肉を^{にく}ほくしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………10～20回
- ② 両目をぎゅっと閉じてパツと開く……………3回
- ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
- ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
- ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
- ⑥ ゆっくりと^{がんきゅう}眼球を^{まわ}回す……………右回り→左回り
各2～3周
- ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

肩の力を抜き、
ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

10月17日~23日は「薬💊と健康❤️の週間」

現代社会において、薬は、私たちが日々健康に過ごすために欠かせないもののひとつといえるでしょう。しかし、飲み方・使い方を間違えると、かえって健康を害することにもつながってしまいます。安全と正しい効き目のためには…？

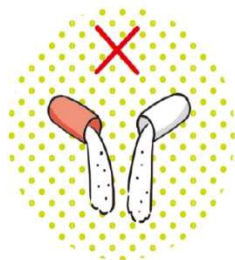
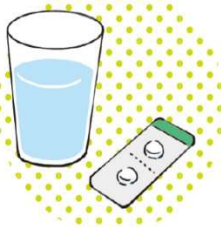


- 使う前に説明書（効能書き）をよく読む



- 用法・用量を必ず守る

- 飲み薬はコップ1杯くらいの水かぬるま湯で



- カプセルを開けるなど、勝手に手を加えない

あっという間?! 気温の変化に 注意

『秋の日はつるべ落とし』という言葉をご存じでしょうか。“つるべ”とは、井戸の水をくむために吊してある水桶のこと。それが深い井戸にストーンと落ちるように、あっという間に日が沈んでいくというたとえです。

実際に、夏の頃に比べるとずいぶん昼が短く、そして夜が長くなってきました。それに伴い、ようやく暑さが落ち着き、朝晩を中心に涼しさを感じられるようにもなりました。衣服も半袖やノースリーブから、そろそろ長袖を用意したほうがいいかな…と、みなさんも感じている

かもしれません。

これからどんどん気温が下がってきますが、とくに朝晩は予想以上に肌寒く感じる日も出てきます。また一方で、1日の中で急に気温が上がったりすることがあるのもこの時季の特徴です。なるべく脱ぎ着しやすい服装で、こまめに天気（気温）予報をチェックして、気温差によるかぜや体調不良を予防したいですね。

