



読書の秋ですね。最近は電子書籍で読む人も多いと思いますが、スマホばかり見ていると『スマホ老眼』になるかもしれません。一般的に老眼とは、細かい字が読みづらく、近くと遠くにピントを合わせるのに時間がかかるなどの症状があり、年齢を重ねると現れることが多いと言われていますが、10代でも一時的に似たような症状になることがあるようなのでスマホの使い過ぎは禁物です。

冷えは脂肪に変化する..

人間の機能は自分の身体を守るように働いているため、内臓を守るためのクッションとして脂肪がついてきます。女性が太ももや膝の裏側に脂肪がつきやすいのは、短いスカートをはくようになってからだといわれています。

**冷えを防ごうとして
身体が防御反応を起こし
脂肪がついてしまうのです。**

足や腰は体の中でも冷えやすいところで、極度の冷えが自律神経を乱し、生理痛などの婦人科系の病気をおこしやすくなるので注意が必要です。

**寒くなる時期は
足腰を温かく保つ工夫を！**

猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？ 猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約3kg（2Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。

正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えています。頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



秋・冬は感染症流行の季節

感染対策できていますか？

今年も風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスなどの病原菌が活発になる時期がやってきました。感染対策の基本をおさらいしましょう。

手洗い 石けんで時間をかけて洗うのがコツ。

湿度を保つ 乾燥するとのどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。

人混みを避ける 繁華街へのお出かけなどは必要最低限に。



感染対策はみんなのため

インフルエンザや新型コロナなどは、小さな子どもや年配の方、妊婦さんなど、感染すると重症化しやすい人がいます。感染拡大防止は、そういった人たちを守ることにもつながります。うつらない・うつさないを合言葉に、対策を万全にしていきましょう。

