

秋ノバテに要注意!!

ホームガス課
須田 達哉

夏の暑い時期を何とか乗り越え、少し涼しくなってきたころに、なんとなく元気がない、だるい、疲れが抜けない、食欲がない…そんな症状がでていませんか？

秋バテチェック

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 疲れやすく体がだるい | ☐ 風邪をひきやすい |
| ☐ 食欲がない | ☐ 口やのどが渇く |
| ☐ やる気がでない | ☐ 朝すっきり起きられない |
| | ☐ 寝汗をよくかく |



＜＜秋バテの原因は…＞＞

冷たいものを食べたり飲んだりしすぎることによる「内臓冷えタイプ」と、冷房の効いた室内と外気温との温度差のために疲れやだるさがでる「冷房冷えタイプ」があります。

暑さは乗り切れても、冷えによって自律神経のバランスが乱れて秋口まで不調が続いてしまう“秋バテ”を感じている人も増えています。

体温が1度下がったら…

ご自分の平均体温はご存知ですか？ 健康的だといわれる体温は36.5～37.1度です。50年前の日本人の平均体温は36.89度、現在では36.20度と低体温化してきているようです。

脇の下の平均体温が36.2度以下なら冷えや低体温などある程度見極めることができるようです。

- ・免疫力37%低下→風邪や病気にかかりやすく、治りにくくなる
- ・基礎代謝は12%低下→1日200～500kcalの代謝が低下し、1か月で体重が1～2kg増える
- ・体内酵素の働きが50%低下→栄養の消化だけでなく、エネルギー生産力も低下する
- ・がん細胞が活発に→35度を最も好み、39.3度で死滅する

＜＜元気に秋をすごすためにバランスのよい食事から＞＞

ご飯、肉や魚：野菜を1:1で摂ることがバランスよく食べる簡単な目安になります。食事をする、体内に取り込まれた食物の10%がすぐに熱として発散されるので、体が温まります。

特に必須アミノ酸を含むタンパク質（豚肉、牛肉、カツオ、アジ、シジミ、ソバ、さつまいも、納豆、豆腐、チーズ、卵など）をしっかりとることが冷え改善には大切です。

その他冷え症改善につながる栄養素

- ビタミンE(うなぎ、たらこ、さつまいも、落花生、ほうれん草)
 - ビタミンC(モロヘイヤ、ブロッコリー、ほうれん草、いちご、グレープフルーツ)
 - ビタミンB1(豚肉、うなぎ、レバー)
 - ビタミンB2(納豆、うなぎ、レバー)
 - ストレス緩和成分のGABAを多く含む食品（玄米、かぼちゃ、ジャガイモ、トマトなど）があります。
- 栄養素も大事ですが、温かいものを積極的に摂ってみてください。

＜＜秋バテ対策としては…＞＞

入浴はシャワーだけでなく、ぬるめの湯につかり体の芯から温めることも大事です。冷房が効いている室内にいるときは、上着やカーディガン、ハイソックスやひざ掛けなどで保温を心がけてみてください。運動不足、睡眠不足も秋バテの原因に。毎日の食生活や生活習慣に少しずつ気を付けて、秋を心地よくすごしましょう。

＜＜参考資料＞＞全国健康保険協会 協会けんぽ

橋本のつづき

効果的な猫背の治し方座つてやる方法に挑戦してみました！
が正しい姿勢にして遠端背にお尻が乗っていないよな…涙。
えいやや正確には元々乗っていないけれども笑。そして骨盤

のあたりから痛みが起すますが気のせいでしょうか？ 私猫背歴が長いのでう簡単には治っていません。心がけも大事ですがやはり腰筋背筋の筋肉も鍛えます。衰えた筋肉で

この姿勢をキープすること自体が難しい無理をしない程度に筋肉を鍛え気付いた時に姿勢を直すことを心がけます。
秋バテそんなものがあるのですか？ 知りました。と。

いふことは夏バテは必ずしも知っていますが、春バテと冬バテもあるのでしょうか？ 調べてみました結果は春バテと冬バテは季節によって体の調節がうまくいっていない、というところですね。

毎回季節の変わり目に体を崩しますが、それがさだたか？ 今更ながら納得です。寒加齢によるものとおもっていましたが運動不足や睡眠不足が原因なのかもしれません。気を付けたいと思います。

正しい姿勢で健康に

ホームガス課 山岡高志

「IT猫背」「スマホ猫背」という言葉を耳にしたことはあるでしょうか？

背中を丸めたままPCの画面を見ると、自然に顎が前に出てきますよね。スマホも画面を操作するときは顔よりも低い位置で見ることが多いですね。これらの事が原因で首が前に突き出た状態になり、肩こりや頭痛、猫背などの姿勢トラブルが起きてしまいます。



人の頭は体重の10～15%もの重さがあり、例えば体重60kgの人なら重さ6～8kgのボーリングの玉を乗せているのと同じ荷重が首にかかっています。スマホを見る時に首が前に傾くと、重い頭を支えるために後頭部や首の筋肉に負担がかかって、背中や腰が丸くなり、骨盤が後ろに傾きがちです。

私も元々姿勢が良い方ではないのですが、少し前から妻に「どんどん猫背がひどくなっているよ」「背が小さく見える」と言われ、鏡の前で横を向いて自分で見てみると、下腹部と肩が前に出て、背中が丸まった状態でした。これは何とかしないと、と思い普段の生活で気を付けるようにしているのですが、今までの癖でかなり意識していないとすぐに背中が丸くなってしまいます。

●皆さんも以下のやり方で一度チェックしてみてください●

- ① 壁を背にして、壁の前に立ってください
- ② 頭、背中、お尻、かかと、の4点を壁にくっつけてください。

この時に、身体の力を抜いて自然な状態で立つようにしてください。

この姿勢をとった時に、頭やお尻が壁から離れたら猫背の可能性が高いです。

離れなかったが、どちらかが離れた方からくに立てる場合は猫背予備軍である可能性が高いです。

ちなみに、私は力を抜いて楽に立つと、かかとしか壁につきませんでした。

このままだと、どんどん悪化していきそうなので、何かいい改善策はないかと調べていると、様々な改善方法がありましたが、最も効果的な猫背の治し方は日頃の座り姿勢を改善することがベストだと思います。

●効果的な猫背の治し方●

- ① 椅子に座るときは前かがみでお尻をグッと一番後ろまで引く
- ② あごを引き背筋を伸ばす
- ③ 肩の力を抜きリラックスする
- ④ 椅子に肘掛がある場合、肘は肘掛に置き、90° になるように心がける
- ⑤ ひざが股関節と並行、またはわずかに高くなるようにする
- ⑥ 机と椅子の間が開きすぎないように調整する

日頃から正しい椅子の座り方を意識することで、猫背の改善だけでなく、腰痛対策や長時間座っていても疲れにくくなる等、多くのメリットが得られるでしょう。

椅子の座り方だけでなく、スマホを使うときの姿勢を見直すことも重要です。

- ① スマホをできるだけ顔の高さまで上げる
- ② 首が前傾していない(顔が上体より前に出ていない)ことを意識する。

皆さんで少しでも姿勢が気になる方は、これらの方法を意識して生活することで、改善できると思いますので、試してみてください。

参考資料: <https://www.bauhutte.jp>

アポロ新聞編集室

7月中ごろにアポロ新聞編集部へお客様よりお便りをいただきました！皆様からのお便りが何よりも励みになります。ありがとうございます。

このアポロ新聞の創刊号は2003年9月号であり、以来16年間発行しております。なんと、この10月号で180号となりました。

社員皆それぞれではありますが、主に季節に関連するもの、自身が興味のあること、体験したことなどを記事にしております。

2005年4月から、ものが弊社アポロ興産(株)のホームページにも掲載しておりますので、是非こちらの方でも記事をお楽しみ下さい。

これからも皆様にご覧いただけるアポロ新聞を目指し努力して参りますので、よろしくお願い致します。