

10月

11月

見なきや「損」



いよいよ寒暖の差も大きくなり、秋を感じる様になりました。
よく「寒暖の差が激しいので体調管理に気を付けましょう」と
耳にしますが、皆さんは「寒暖差疲労」という言葉をご存知ですか？
今号はこの「寒暖差疲労」とその対処法についてです。

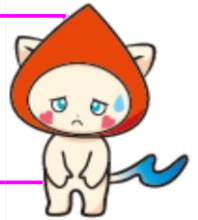
○「寒暖差疲労」って？

気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の機能が乱れ、体が疲れることをいいます。

人は体温を調整する際に、自律神経を使って、体を震わせることで筋肉を動かしたり、血管を収縮させ筋肉を硬くすることで体温を上げます。一方で汗をかくことで体温を下げる身体活動も行うため、それらの働きが1日の中で何度も切り替わると、自律神経が過剰に働き、疲労を誘発します。

《寒暖差疲労による主な症状》

- ①肩こり、腰痛、頭痛
- ②めまい、不眠
- ③食欲不振、便秘、下痢
- ④イライラ、気分の変化
- ⑤冷え、むくみ



対処法として

- ①**体の局所を温める** … カイロやホットタオルで手首や足首、顔を温めよう！
- ②**運動やストレッチをする** … 筋肉は自前のカイロと言われます。また、首や肩のストレッチで筋肉の緊張をほぐしましょう！
- ③**生活習慣を見直す** … 根菜類や冬の季節の食べ物を多く摂取したり、規則正しい生活を心がけたり、入浴で体温を上げ汗をかくことは、自律神経の安定に影響します。

今年は自粛生活により自律神経の調整力が落ちているとのこと。ちょっとした運動を取り入れよう！

長崎医療共済は、0歳～満69歳までの方が加入できる生存型医療共済です!!



子ども共済 あんしんキッズ!! 0歳～満14歳まで

月々**1,000円**の掛金で **保障**

ケガ・病氣問わず
1泊入院から **日額 8,000円**

ケガによる通院 **日額 2,000円保障他**

生命医療共済 満15歳～満59歳まで

月々**2,000円**の掛金で **保障**

三大疾病入院の場合
最大 **日額 10,000円**

病氣による入院 **日額 8,000円保障他**