

にこにこしんぶん 和和新聞

発行者：NPO法人
ウォール・レス・ジャパン
Wall Less Japan
福岡市城南区
片江1-8-9-101
電話 (092) 801-1588
HP : <http://wallless.jp>

季節の変わり目の体調管理

お彼岸を過ぎ、お昼は暖かくても、朝晩はすっかり冷え込んできました。紅葉が始まるこのころは、気温の変化も大きく、体調を崩す人も多いようです。しっかり食べて！しっかり運動！健康に秋を楽しみましょう！

食欲の秋！

おいしいものがいっぱい実る季節です。特にビタミンCが豊富な柿やサツマイモがおすすめ！！ビタミンCには、風邪を予防し、免疫力UP、肌のメラニン色素を抑えシミの防止、美白効果があります。柿は、ビタミンCの他に、ビタミンB1、B2、カロチン、タンニン（渋み成分）等栄養のバランスがよく、二日酔いにも効果があります。サツマイモのビタミンCはでんぷんに守られているため、過熱しても壊れにくく、食物繊維が多いので便秘の予防になります。



運動の秋！

涼しくなって、体を動かすには絶好の季節です。適度な運動には、生活習慣病の予防、良質な睡眠、疲労回復などの効果があります。気軽に始められる散歩はいかかですか？公園の紅葉や秋の花を楽しみながら歩くと心が癒されます。まず、動きやすい服装、自分の足にあった長く歩いても疲れない靴を選びましょう。歩く前には、水分補給やアキレス腱を伸ばすなど準備運動を忘れずに！！散歩を長く続けるコツは、無理をしない。歩きすぎて足を痛めては続きません。体調の悪い日や雨の日は控えましょう。自分のペースで好きなだけ歩くようにしましょう。楽しく歩く。季節の移り変わりや鳥のさえずり、風のかおりなど同じ時間に歩いても、毎日変化します。挨拶をする。朝、散歩をしているとたくさんの人と出会います。挨拶をしてお友達をふやしましょう。



よく見えていますか？

10月10日は、「目の愛護デー」です。目の病気の症状を紹介いたします。当てはまる又は、気になる方は、眼科で診てもらいましょう。
ドライアイ：目の表面が乾いてしまう症状。目の乾き、目の疲れ、目が10秒以上開けられない、目が重く感じる など。

飛蚊症（ひぶんしょう）：視界に白い糸くずや黒い点が見え、視点を変えても見える症状。

白内障（はくないしょう）：かすんで見える、光をまぶしく感じる、視力が低下する、急にメガネが合わなくなる など。

緑内障（りょくないしょう）：初期は自覚症状がほとんどありません。視野が狭くなったり、視野がかけている感じがします。

年に一度は目の検査を受けて、目の健康を確認しましょう！！

ウォーキング&スロージョギング 秋を満喫しよう

日時：10月24日午前10：00～11：30

場所：城南保険所 先着：20名

お問い合わせ：城南区健康課 831-4261

市政だより城南区版10月1日号より

にこにこマルシェ

いくつになっても楽しく、いきいきと暮らせる町づくりをめざして、セミナーやイベントなどを開催します。参加費は無料。どなたでも参加OK！おともだちと一緒にぜひご参加ください。

日程：平成24年11月～平成25年3月 第二土曜日

時間：午前10時～正午

場所：福岡市立城南市民センター 視聴覚室（3月は音楽室）

お問い合わせ：ウォール・レス・ジャパン 801-1588