



10月 かんごちゃん だより



2024年10月1日 企画編集 小山田 理恵

木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。寒くなり始め、空気も乾燥しやすい時期となり、風邪を含めた感染症が流行しやすい条件が整います。引き続き、感染症対策をしっかりと行い、感染症に負けない体づくりをしましょう！

インフルエンザワクチン

おはやめに！

今年度は、インフルエンザの予防接種をいいね仙台でも実施する予定です。いいね仙台で接種しない利用者さまも、病院での接種をお考えの方は、早めの予約をご検討ください。

秋バテに注意しましょう

秋を感じられるようになってきましたが、『疲れやすい』、『食欲がない』、『だるい』などといった体の不調を感じることはありませんか？もしかしたらそれは、秋バテかもしれません。夏の間の生活習慣である冷房や冷たい物を食べるなども意識して控え、自律神経を整える生活を心掛けましょう！

10月10日は目の愛護デー

良い姿勢で

スマホやタブレット、パソコンを見るとき、作業をするとき…近づきすぎていませんか？

30センチは離れて作業しましょう！

目を守るお約束

目の健康が失われると、生活に大きな影響があります。目を守る行動を意識していつまでも健康な目を保っていきましょう！



適度な運動を

作業をするときや集中しているとき、ずっと同じ姿勢でいると、肩こりや疲れ目の原因になります。時々身体を動かしてリフレッシュしましょう。

目に良い食べ物もいろいろ

にんじん、ほうれん草、豚肉、レバー、うなぎには目の疲れや乾燥を防ぐ栄養素が豊富です。積極的に取り入れましょう。

寝る前は見ない

スマホやタブレット、テレビから出る光は脳を興奮させ、眠りの質を悪くします。寝る1時間前には画面を見ないようにしましょう。

長時間見ない

近くのものを見るときは目の筋肉はピンとはって、緊張状態になります。30分に1回は遠くを見るようにして目を休めましょう。30分集中してもものを見たら、窓の外景色など遠くのを20秒以上見て目の筋肉を緩めましょう。

目に合ったメガネを！

度数があっていないメガネだと見えにくくだけでなく、頭痛やめまい、疲れ目の原因になります。眼科で定期的に測って自分の目に合ったメガネをつけましょう。

睡眠は十分に

睡眠不足だと目の疲れが十分にとれません。生活リズムを整え、夜更かしせずに早めに寝ましょう。

まばたきを忘れない

ドライアイ予防のために作業中は意識してまばたきをしましょう。

暗くなるのが早くなってきました

交通事故注意！！

交通事故が多くなる時間帯を知っていますか？それは『17時～19時』の夕暮れ時といわれる時間帯です。太陽が沈みはじめ、だんだん暗くなってくると、自がその変化についていけず、車の運転手が歩行者を見逃してしまう事故が多くなります。特に、雨の日は、道路が反射して運転席からは歩行者をすぐに発見することができません。

赤信号・点滅しているときは横断歩道は渡らない！

白など明るい服を着て運転手から見えやすくする

反射材やライトをつける