

ほけいだよりの 10月



令和 7年度
社会福祉法人 大谷会
看護師

10月10日は目の愛護デーです。

皆さんは「涙」を流していますか？

涙には①目を潤す②刺激から目を守る
③感情の表出という役割があります。

皆さんの体と心を守る働きをもつので、
泣くことは悪いことではないのですね。



食欲の秋こそかむ力を育てよう

さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんの食欲の秋。秋が旬の食材には「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。

「子どもが食べやすいもの」＝「柔らかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり、薄く切ったりんごや焼きいもを少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。



かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

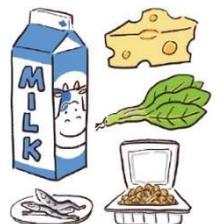


10月10日は
目の愛護デー



目に良い食べ物を食べていますか？

- * ビタミンA・・・目の表面を覆う膜を健康に保つ
- * ビタミンB2・・・目の細胞の成長や回復を助ける
- * ビタミンB1・・・目の疲れをやわらげる
- * アントシアニン・・・目の表面の膜の保護と目の疲れをとる
- * ルテイン・・・目の病気の症状回復や予防につながることもある



秋になってから、こんな症状ありませんか？



くしゃみ 鼻水 頭痛

皮膚のかゆみ 食欲がない

…もしかして、寒暖差アレルギーかも。

よく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応によるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働かなくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレルギー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。

check 温度差対策を

脱ぎ着しやすい服装で、気温差に自分で対応しましょう。一枚羽織るものを持っておくと便利です。

check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけましょう。規則正しい生活は、自律神経を整えてくれます。

