



気温の変化に注意

暑さもやわらぎ、過ごしやすい日が増えてきました。外に出ると、心地よい風や色づき始めた葉っぱ、道端のどんぐり、虫の声など、あちらこちらで秋を見つけることができます。秋は朝晩と日中の気温差が大きい時期。服装でしっかり体温調整をしましょう。

令和 8 年度
社会福祉法人大谷会
看護師

もうすぐ運動会



飛脚が速く長く走れた秘密



江戸時代の宅配便「飛脚」は、東京から京都まで約500kmをわずか数日で走りました。

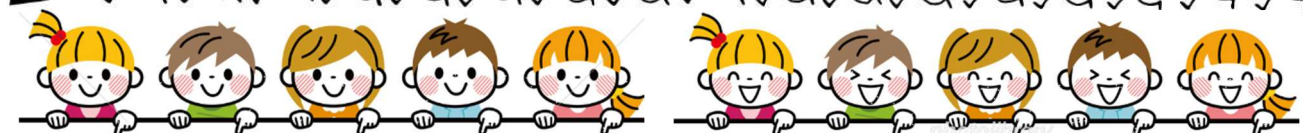
その秘密は薄いわらじを履くこと。わらじは、足の指で地面をしっかり掴み、足本来の力を引き出す仕組みなのです。

現代の靴は足を優しく守ってくれますが、サイズが合っていないと、足の指がうまく使えず、本来の力が発揮できません。自分の足に合う靴を選びましょう。

靴選びのポイント

- ☒ つま先の部分に少し余裕がある
- ☒ 甲が密着する

など



10月10日は



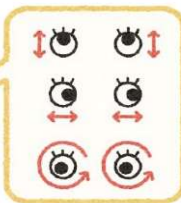
疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。

目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



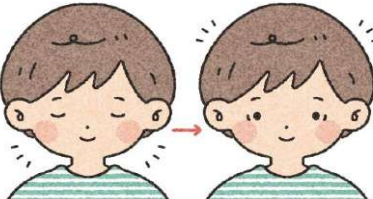
目を動かす



遠くを見る



まばたきをする



目を温める

