



ももたろ便り

2025年 秋

夏の盛りのころを思えば、ずいぶんと過ごしやすくなりましたが、十月も半ばを過ぎたというのに、まだ扇風機やエアコンが手放せません。だらだらと長引く日中の暑さと朝夕の冷え、この頃「なんとなくだるい」「疲れが取れない」「やる気が出ない」

…そんな不調はありませんか？

これ、秋バテかも！

秋バテは自律神経の乱れが主な原因です。昼夜の寒暖差、屋内外の気温差、台風や秋雨による気圧の変化など、秋は自律神経に負担がかかりやすい季節です。

● 主な症状

- ・疲れやすい、だるい ・頭痛、肩こり
- ・食欲不振、胃もたれ ・不眠
- ・手足の冷え、むくみ
- ・便秘、下痢



● 高齢者は特に注意！

秋は涼しく水分補給を忘れがちですが、汗をかかなくても体内の水分は失われます。脱水は自律神経の乱れを悪化させるため、夏と同様にこまめな水分補給を心がけましょう。

夏の疲れを引きずらず、

自律神経のバランスを整えて

今年は短くなるという秋を快適元気に過ごしましょう！

秋バテ回復法 伝授

ぬるめの入浴

38～40℃の湯に15～20分ゆっくり浸かりましょう。難しい場合は、足浴や首・肩に温かいシャワーを当てるのも効果的です。

温度調節を上手に

暑い日はエアコンで室温28℃をキープ。冷えを感じる時は羽織ったり、ひざ掛け、靴下で調整しましょう。

たんぱく質をしっかり摂取

イワシ・サンマ・サバなど青魚に豊富なDHA・EPAは脳に働き疲労感を軽減するといわれています。また、筋肉や臓器、皮膚、血液の維持形成にタンパク質は欠かせません。代謝が上がれば感染症予防にも役立ちます。たんぱく質摂取の目安は、体重1kgあたり1gが推奨されています。

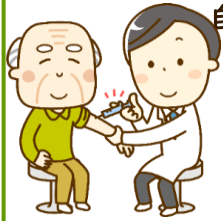


高齢者インフルエンザ

高齢者新型コロナ 定期予防接種のお知らせ

接種を希望する岡山市民で、①満65歳以上の方、
②満60歳以上満65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能
またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を
有する人が対象です。

法的な接種義務はありません。インフルエンザ・新型コロナの
一方のみの接種も可能です。接種回数はいずれも1回です。
ご希望の方は早めにお申し出ください。



自己負担額：インフルエンザ 2,080円
新型コロナ 11,560円

詳しくは 岡山市公式サイトでも
ご覧になれます



市民税非課税世帯の方の負担は、
インフルエンザ 1,040円、新型コロナ 5,780円、
生活保護受給世帯、中国残留邦人等
支援給付受給世帯の方は無料ですが、
いずれも事前の申請が必要です。



ももたろう往診クリニック

開院15周年記念特別講演会おしらせ

災害と在宅医療

(我々の心構えと準備)

講師：

仙台往診クリニック 院長川島孝一郎氏

開催日時：2025年11月22日(土)

14:00～(13:30開場)

会場：さいゆうホール

(岡山済生会総合病院管理棟4階)

参加無料・登録は

<https://peatix.com/event/4507668>

先着100名様には記念品を進呈いたします。



良くも悪くも話題になった関西万博

EXPO'70も閉幕しましたね。当初ナンジャコリヤと
不気味に思えたミャクミャクも終わるとなると一抹の
淋しさを感じます。大阪では1970年以来55年ぶりの
万博と盛んに伝えられていましたが、1990年にも花博
という国際博があったのですよ。そして、
万博口スで抜け殻になった皆さん、次は
2027年に横浜でまた花博が開催されますよ。
マスコットキャラは「トウクトウク」
楽しみですね。

日々のできごとや、出会い、
ふとした思いをクリニック
公式サイトの特ピックスや
インスタグラムでもお伝え
しています。下記QRコード
からアクセスできます。



それは
トウクトウク



MOMOTAROOHSHINCLINIC

医療法人 ザイタック

ももたろう往診クリニック

〒700-0924 岡山市北区大元1-1-29

TEL: 086-242-3232 ☑ info@momotaroclinic.jp

FAX: 086-242-3233 <https://www.momotaroclinic.jp>

さよなら
ミャクミャク

