



～夏の疲れを回復しましょう～

まだまだ日中は暑い日が続きますが、いかがお過ごしでしょうか？今年の夏は全国的に酷暑でしたが、体力はかなり消耗したのではないのでしょうか？十分な栄養と休息をとってすっきりと秋を迎えたいですね。どうぞご自愛ください。



<疲れの種類>

疲れには激しい運動の後に感じるような肉体疲労と、根をつめて仕事をした後や緊張した後などに感じる精神疲労があります。

急性疲労：少し休むと回復したり、1～2日の休養で回復する疲労が急性疲労。

慢性疲労：運動のし過ぎや、残業などが何日も何週間も続いて、その結果として疲労が回復しきれなくて、少しずつ蓄積した状態が慢性疲労です。

全身疲労：水泳などの全身運動をした後に、ぐったりと疲れるのが全身疲労。

局所疲労：体の特定の関節や筋肉だけを繰り返し使ったために、ある部分だけが疲れるのが局所疲労。筋肉痛や目の疲れなど。

<疲労のメカニズム>



<疲れの症状>

頭が重い、肩がこる、注意力が低下する、食欲がなくなる、眠れないなど自分でわかる自覚症状があります。これらの症状は人によって感じ方が違います。心地よい疲れとを感じる人もいれば不快な疲れとを感じる人もいます。また、体はくたくたでも気分的には「まだやれる」と思う場合もあるし、少しの運動や仕事でもすぐに疲れたと感じる人もいます。日ごろの身体の鍛え方によっても疲れの表れ方が違ってきます。疲労を蓄積すると、慢性疲労につながり、抵抗力が弱まって、思わぬ病気を引き込む結果となりますので要注意です。

屋内に居ても熱中症になります。少しでも異変を感じたら、すぐ受診しましょう。



<疲れを回復させるには休養が必要>

★疲れを感じたら、運動や仕事の途中でも休むことが必要です。

★疲労は、身体が休息を要求しているサインと考えればよいでしょう。疲れたと感じたら、十分な栄養を摂り、ゆっくり入浴して、ぐっすり眠ることです。疲労を翌日まで持ちこさないようにすることが大切です。

短時間でも仮眠をとれば、副交感神経が働いて、血圧が下がり、代謝・分泌機能が低下して身体が休まることとなります。

<疲労回復には栄養も必要>

疲労を回復する主役は自分の体と心です。その復元力と抵抗力をつけていれば、疲れにくく、回復しやすい体になります。また、運動による疲れで失われたエネルギーやビタミン類、アミノ酸、電解質などを食事から摂ることで回復できます。酢の物やマリネといった酢っぱい料理や、みかんやオレンジなどのかんきつ類、りんご、キウイフルーツなどの果物は疲労回復を助けます。

酸味のある食べ物に含まれるクエン酸や酢酸には、筋肉にたまった疲労物質（乳酸）を分解



し、筋肉や肝臓に蓄えられたエネルギー源（グリコーゲン）を回復させる働きがあります。また、良質のタンパク質やビタミン、ミネラルなど疲労回復に効果のある食事を積極的に摂る様にしましょう。

～特定健診・がん検診実施中です～

当クリニックでは、宮崎市国保特定健診・後期高齢者健診・社保家族の特定健診・宮崎市のがん検診、肝炎ウイルス検査を実施しています。

毎年この時期は暑いからと敬遠されがちですが、実は、この時期が患者も少なく、健診が一番受け易い時期です。秋以降はインフルエンザなど流行性疾患も出始めますので、早めの健診をお願いします。



* 1年に一度は健診を受けて自分の体が健康であることをキチンと確かめましょう*

～増資のご協力のお願い～

来月10月より新しい組合員さんを増やすことと、現在組合員に入っているみなさんに増資のお願いの声掛けを積極的におこなっていく「強化月間」が始まります。（11月30日まで）宮崎生協病院附属棟建設に伴う増資のお願いが主になります。

もし、ご協力頂ける方がいらっしゃいましたら、和知川原生協クリニックの窓口でも増資は可能ですので、増資をよろしくお願い致します。また、お知り合いの方や近所の方でまだ医療生協の組合員に加入されていない方がいらっしゃいましたら、直接声をかけていただいたり、和知川原生協クリニック職員に紹介をいただければありがたいです。よろしくお願い致します。

～骨密度測定&健康チェックのご案内～

9月19日（木）に祇園公民館で、骨密度測定（有料）、健康チェック（血圧、尿チェック、体脂肪など）を開催します。組合員以外の方もお気軽にご参加ください。

日程：9月19日（木）14：00～15：30

会場：祇園公民館

※健康チェック（血圧・尿チェック・体脂肪）は無料です。

※骨密度測定は、組合員200円、一般の方は300円です。



和知川原生協クリニック診療時間のご案内（9月1日～9月30日）日・祝は休診

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	8：00～12：00 診察は8：30から	植野	代診	植野	植野	植野	※植野
午後	受付は致しておりません	この時間は定期往診等の時間となります					
夜間	16：30～18：45 診察は17：00から	※植野		※植野			

※土曜日（21日）は「休診」となります。

※9月より「夜間診療」は、月・水曜日おこないます。

※毎週火曜日は、宮崎生協病院より「代診」となります。

住所：和知川原2丁目25-1 電話：23-0050 FAX：23-0303