



和知川原生協クリニック ふれあいニュース



2025年9月発行

～夏の疲れを回復しましょう！～

まだまだ暑さが厳しい日が続きますが、いかがお過ごしですか。
毎日猛暑で、心身ともに負担の大きい夏になったのではないのでしょうか。十分な
栄養・休息をとって、夏の疲れを残さず気持ちのよい秋を迎えたいですね。



<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的な疲労と、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的な疲労があります。

急性疲労：少し休むと回復したり、1～2日の休養で回復したりする疲労。

慢性疲労：運動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ずに
少しずつ蓄積した状態。

全身疲労：水泳などの全身運動をした後に、ぐったりと疲れた状態。

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た状態。
筋肉痛や目の疲れなど。

<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。

疲労が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
気を引き込む原因となるので注意が必要です。

<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。

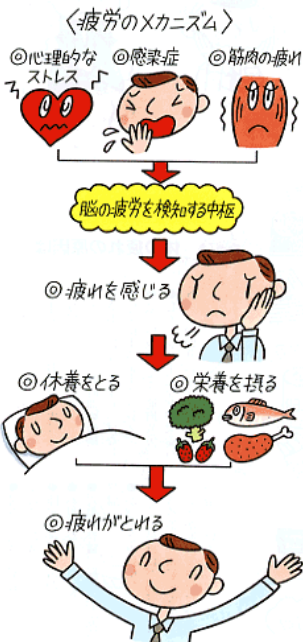
疲労は、身体が休息を要求しているサインと考えればよいで
しょう。疲れたと感じたら、十分な栄養を摂り、ゆっくりと入
浴して、ぐっすり眠ることです。疲労を翌日まで持ちこさない
ようにすることが大切です。

また、良質な睡眠をとり休養感を高めるために、食生活や運動等の
生活習慣、寝室の環境を見直してみましょう。



<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。良質なタンパク質、ビタミン、ミ
ネラルをバランスよく組み合わせて、1日3食しっかりと栄養を摂りましょう。
また、摂取した栄養をエネルギーに変換できるように豚肉、大豆、ほうれん草、
ゴマなどに多く含まれるビタミンB1もしっかり補給しましょう。クエン酸
（オレンジ、レモン、梅干しなど）は疲労の原因となる乳酸を排出する機能が
あります。いろいろな食材を取り入れて、おいしく栄養補給しましょう。



～診療枠拡大のお知らせ～

10月より 毎週金曜日 午後の診療を行います

受付時間 13:30～16:00
診療時間 14:00～16:30

～発熱・風邪症状で受診される方へお願い～

一般の患者様と発熱・風邪症状のある患者様の接触を避けるため、隔離室や車中などで診察を行っています。

待ち時間が長くなる場合がありますので、受診される際はご来院前に必ず当院へ電話連絡をお願いいたします。 【連絡先】0985-23-0050

～歩こう会のご案内～

中央支部主催「歩こう会」のご案内です。
まだまだ暑い日が続きます。疲れた体をリフレッシュするためにも、熱中症対策をしながら適度に体を動かしてみませんか。

開催日：9月19日（金）（毎月第3金曜日）11:00～

場 所：宮崎県総合文化公園

参加費：無料

備 考：雨天時中止



～骨密度測定＆健康チェックのご案内～

医療生協 中央支部主催で、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）を開催する予定です。組合員以外の方もお気軽にご参加ください。

日程：9月25日（木）14:00～15:00

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	8:00～11:45 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	16:30～18:30 診察は17:00から	※植野		※植野			

※第3土曜日（20日）は「休診」となります。

※15日（月）・23日（火）は祝日のため「休診」です。

※「夜間診療」は、月・水曜日のみ行います。

※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