

暮らしの瓦版

運動の秋



健康維持に運動は必須なのです！

味覚が楽しめる秋、自然に食欲が増していきます。昭和30年代の食事に戻ると、肥満や糖尿病は1/3に減少すると言われていました。今の食事がとても恵まれているという事ですね。青味の魚や繊維質の多い野菜など、正しい食事が健康の基礎になるのです。運動すると、血中の脂肪や糖を消費されるだけでなく、筋肉が鍛えられ、肺や心臓や自律神経の機能も強まり、メタボリックシンドロームなどが改善され健康が守られると言われます。

肥満などの改善に運動は欠かせません。運動によるエネルギー消費は、運動時だけでなく、安静時のカロリー消費を増加させます。筋肉量が増すと安静時の基礎代謝が増加して、脂肪がよく燃え、健康的な代謝の良い体が出来ると言われます。冬が来る前に代謝の良い体を作ってみませんか。

ところで…みなさんは運動習慣がありますか？定期的に運動しているという方がいる一方で、特別な運動はしていないという方も多いのではないのでしょうか？

毎年5万人もの方が運動不足が原因で亡くなっている事を知っていますか？運動不足と死因は直接どんな関係があるかという、生活習慣病です！過去の人口動態統計によると、生活習慣病での死因別死因割合では、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患が全体の半数である50%を占めているのです。

今日から！今から出来る手軽な運動！

現代人の運動不足は深刻…まずはストレッチだけでも始めましょう！ストレッチ？なにをすれば？と思う方は、もっと簡単な運動があります。みんなが知っているラジオ体操と歩くことです。ラジオ体操を真剣にすると、意外と汗が出ます！お試しください。

秋の訪れを楽しみながら、カラダを動かしてみよう。運動する時間が取れない方でも、キビキビと動く、なるべく歩くようにするなど日常生活で運動量を増やす心がければ、効果が期待できるのです。

運動の秋 なぜ!?

季節による差もあり、夏はエネルギー消費が少ないですが、冬は体の熱を保つためにたくさんのエネルギーを使います。暑い夏が終わると、寒い冬に向けて人間の体はエネルギーを蓄えるため代謝が上がりやすくなります。だからこそ、秋は運動にいい季節です。私は運動より食欲の秋の方が身近に感じますが皆さんは如何ですか？

秋の体調管理

秋から冬へと移る11月は気温差に要注意！です。秋晴れの日でも、夜にはぐっと冷え込むこの時期は、まさに「季節の変わり目」。寒暖差による体調不良だけでなく、季節性の「うつ」にも注意が必要です。秋から冬にかけての体調管理が健康に過ごすためには大切です。

また秋は食欲の秋で太りやすいと言われています。そんな食欲の秋にピッタリな間食はお菓子ではなく焼き芋です。

サツマイモには食物繊維やカリウム、ビタミンCなど女性にうれしい栄養素が多く含まれています。さらに消化・吸収がゆるやかなため、炭水化物の中でも太りにくい傾向にあるといわれています。

気温が下がると私たちの体は自力で体温を上げようとするため、代謝が上がります。ですが、冷え性などで体が冷えすぎてしまうと自力ではうまく体温を上げられなくなってしまいます。まずカイロや腹巻などを活用して体を温めてあげましょう。健康維持へとつながるのです。

2022
11月号



ハチに注意



11月いっぱいまで要注意！

今年は異常な暑さと梅雨が短かった為、巣にとって弱点である「水」の影響を受けず巨大に！さらに危険なオオスズメバチも活発化しているのです。

秋のハチたちの特徴と活動状況について、スズメバチは11月中までは注意が必要です！11月になれば、アシナガバチはほぼ活動を終えています、スズメバチはまだ活動中の種類も多数存在します。特に危険なオオスズメバチは、この時期山にお出かけになった際に巣があることに気付かず、刺傷被害にあってしまうケースが多くあります。オオスズメバチの場合は、土の中に巣を作ることが多いため非常に気付くにくいのです。山など野外で活動する際には、十分に気を付けてください。

畑仕事中に刺されると私の知り合いでも被害者がでました。3ヶ所刺され病院で、次回刺されるととても危険なので、刺された時には必ず病院へ行くようにとお医者様に言われたそうです。

気がついたら家にハチの巣があった、なんて話を聞きます、スズメバチやアシナガバチなど、ハチの害は毎年30~40人の死者が出るほど危険性が高いものです。

自宅のチェックリスト

□ 前年に巣のあった場所 ←特に注意です

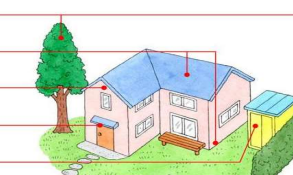
□ 樹木の枝・生垣

□ 天井裏・床下

□ 軒下

□ 玄関

□ 物置・小屋



スズメバチ・アシナガバチの巣に注意

※一度でも庭先でハチを見たならチェックしてみよう！

北本建設からのお知らせ

求人募集！北本建設と一緒に働いてみませんか？

※一緒に働く仲間を募集しています。40代以上の方が多く活躍されています！改修工事、倉庫や工場や住宅、官公庁などの現場が多いです。

有資格者（1・2級建築士、建築施工管理）経験者大歓迎致します。

詳しくは是非一度お電話ください、お待ちしております！

11月一粒万倍日 1.4.16.17.28.29日

〒364-0003 北本市古市場三丁目131番地

北本建設株式会社 ☎ **048-591-1234**

担当者 太田まで