

岩成工業（株） かわら版 2018年秋号

こんにちは。少しずつ、秋の気配がしてきましたね。皆さん、体調など崩されていないでしょうか。最近では夏バテならぬ、秋バテもあるそうです。確かに一日の気温差に体がついてこないですよね・・・。

秋バテって？

季節の変わり目に起きる体調不良は、夏の間にも乱れた体のリズムを引きずって起こる“秋バテ”であることがあります。

☆下記の項目で3個以上当てはまったら、“秋バテ”の可能性がります。何個当てはまるかチェックしてみましょう。

- 体がだるい・疲れやすい
- 朝スッキリ起きられない
- /日中眠い
- 食欲がない
- 胸やけ・胃もたれ
- 肩こり・頭痛
- めまい・立ちくらみ
- やる気が起こらない
- 顔色がくすむ

- 舌に白いコケ状のもの（舌苔）がつく



☆腹式呼吸を意識して行い自律神経を整える☆

腹式呼吸では、副交感神経の働きが高まります。

腹式呼吸のやり方は、鼻で息を吸いながらお腹をふくらませ、吐くときにお腹をへこませるといふものです。呼吸が自然とゆっくりになるため、リラックスしやすくなります。

夜などの休息時間に腹式呼吸を取り入れることをおすすめします。

☆秋の木の实を使ったコースターの作り方☆

～作り方～

100均で売っているコルクのコースターを用意します。

木の实とコルクの接着面を考慮して、木の实に木工用ボンドを付けます。

つけたボンドが乾かないうちに、コルクと接着させます。

いつものコースターに一工夫♪

秋を身近に感じられますよ



☆島根県の紅葉スポットと見頃時期をお知らせします☆

☆立久恵峠（出雲市）	10月下旬～11月中旬
☆鰐淵寺（出雲市）	11月中旬～11月下旬
☆一畑薬師周辺（出雲市）	10月下旬～11月中旬
☆松江城山公園（松江市）	11月中旬～11月下旬
☆乗光寺（松江市）	11月中旬～12月上旬
☆足立美術館（安来市）	11月上旬～12月上旬
☆日本庭園由志園（松江市）	11月中旬～12月上旬
☆かみくの桃源郷（雲南市）	10月下旬～11月下旬
☆三瓶山室の内（大田市）	10月下旬～12月上旬



今回かわら版を作成した山本です。今回は今の時期の体の不調、秋バテについて書いてみました。紅葉も見ごろを迎えます。足をのばして是非お出かけください☆

島根県出雲市大社町杵築西 1892

TEL (0853)-53-5151

岩成工業株式会社