



ALBA 新聞はアルバの
利用者が作成しています。

9月でも、まだまだ厳しい暑さが残る中、いかがお過ごしですか？
暑さに負けず、コロナにも負けずに、元気に過ごしましょう！（T・Y）

【9月のイベント】

・防災の日(9月1日)

日本では自然災害が少なくありません。そのため、災害に対する知識を深めて備えや、対策を強化することを目的として、1960年に制定されました。9月1日に制定されたのは1923年に大被害をもたらした関東大震災に由来しています。また、1982年から9月1日の「防災の日」を含む1週間(8月30日から9月5日まで)が「防災週間」と定められており、防災知識を高めるために全国で防災に関する講演会や防災訓練などが実施されています。

・重陽(ちょうよう)の節句(9月9日)

桃の節句や端午(たんご)の節句、七夕等と同じ五節句の一つで、旧暦では菊の花の時期であったことから菊の節句とも呼ばれています。他の季節のイベントと共に中国から伝わった重陽の節句では、菊の花を飾り、菊の花びらを浮かべた菊酒を飲んだり、食用菊を使った料理を楽しんだりして邪気払いを行い、長寿を願う風習が今も残っています。

・お月見(9月中旬～下旬)

旧暦8月15日にお祝いされるお月見は中秋の名月とも言われており、毎年日付も違います。お月见到欠かせない月見団子は地方色が大変豊かで、定番の白く丸い団子をピラミッド型に重ねるのは関東風です。大阪ではサトイモに見立てた細長いお餅に餡がのったもの、名古屋はしずく型で三色が有名です。(H・Y)

【9月に食べたい物】

- さといも: さといもの煮っころがし(あっさり食べられて、胃もたれせずに食べられる家庭料理です。)
 - さつまいも: 焼き芋とスイートポテト
 - 鮭: 焼き鮭、鮭のホイル焼き(魚本来の味を味わうことができます、ホイル焼きは家庭でも作れます。)
 - 鯉: カツオのたたき
 - ぶどう: そのまま味わうぶどう、ぶどうジュース
- 利用者様アンケート

1位 ラーメン(しょうゆ、鶏白湯)

みたらし団子(喜八州)、共に2票

2位 ぶどう(デラウェア、マスカット)、きなこ団子

魚介類の塩焼き、よもぎ団子、梨

おはぎ、サンマ、共に1票 (K・K)



体がだるい、眠れない… それは、9月病かも？



みなさん、9月病をご存知ですか？

5月病は知っているけれど、9月病はあまり聞いたことないですね。

9月病は、長期の夏休みや休暇で、休み明けの際に心身の調子を崩すことを指します。

【体がだるく感じる、眠れない、朝起きられない、気力が出ない、集中できない、不安になる】といった症状が出ます。

その原因は、夏バテからくる不規則な生活、連日の猛暑、季節の変わり目といった、うつにつながる脳の変化が起こりやすい時期と言われており、近年ではコロナ禍で帰省や旅行に行けない不自由さがストレスをより高めています。季節の変わり目で体がついていけなくなり、体を崩しやすくなるのです。

今からでもできる9月病対策



●睡眠をたくさんとる

約6～7時間の睡眠時間を確保する。PCやスマホ・テレビは寝付きが悪くなるので、就寝1～2時間前には見ないことです。また、休日に寝だめをせず、早寝早起きを心がけましょう。

昼休みを使って、15～20分昼寝をするのがおすすめです。

●栄養バランスのとれた食事を摂る

内臓も疲れているので、消化の良い食品を取りましょう。特にトリプトファンという必須アミノ酸を含んだ食品（肉・魚・乳製品・豆製品・バナナ・アボカドなど）を積極的に摂ることが効果的です。もちろん、1日3食はきちんと摂りましょう。

●適度に体を動かす

激しめのスポーツでなくても、軽めのウォーキングや階段を上る、職場でもできる簡単なストレッチをするなどの無理をしない範囲で続けることが大切です。

●暑い日であってもしっかりと冷え性対策をする

ネギ、生姜といった体を温める食べ物や、冷たい飲み物よりも温かい飲み物を選ぶ。冷水は内臓を冷やすので、常温で飲む心がけを。また、冷房の効いた環境では1枚羽織るものや膝掛けなどを使って、冷えから体を守りましょう。

他に好きなことでストレス発散をしたり、1行でもいいので体調や不調をノートや日記に記して、読み返す癖をつけることで、気づきを見つけることができます。

長期的(1か月が目安)に改善しない場合は病院を受診しましょう。

自分の心と体の声に耳を傾けることで、自分ではわからない不調が見えてきます。意識することが気づきにつながり、体調が改善することを願っています。

(M・N)



それぞれの SNS でプログラムの様子を見ることが出来ます。
是非チェックしてみてください。10月号もお楽しみに！