



「秋の健康管理」

秋・・・1年で最も快適な季節となりました。「食欲の秋」「運動の秋」「睡眠の秋」「芸術の秋」など学生の皆様は、コロナと共存しながらどのような「秋」を満喫していますか？さて、**季節の変わり目**は気温の変化に身体が対応できず、**体調を崩してしまう季節**でもあります。今回は秋の健康管理についてお話しします。



1 「食欲の秋」「収穫の秋」

きのこや根菜類は秋からが旬で、おいしいものが沢山あります。旬な食材は身体に必要な栄養素であるビタミンやミネラルを多く含んでいます。特にビタミンCは免疫力を高める効果があり、緑黄色野菜や果物、海藻に多く含まれています。バランスよく食事をとることで、新型コロナウイルス等への免疫力を高め、また、筋肉が作られ骨も強くなります。一度あなたの**肥満**や**痩せ**といった**肥満度を表す指数「BMI」と「適正体重」**を計算してみましょう。適正体重より少ない場合は食事をきちんと摂り、多い場合でも極端なダイエットは禁物です。

*** BMI の計算方法 : BMI 指数 = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**

標準値	普通	肥満
22	18.5~25	25以上

「BMI22」が標準値はなぜ？⇒「BMI22」のときに**最も病気にかかりにくい**

*** 適正体重の計算方法 : 標準体重 (kg) = 22 × 身長 (m) × 身長 (m)**



2 「運動の秋」「スポーツの秋」

秋といえば「スポーツ」ですが、皆さんは運動習慣がありますか？**体力の維持**や**免疫機能を高める**ために大切です。新型コロナウイルス予防のため、集団での運動は自粛されていますが、ウォーキング等自分にあった運動を楽しみましょう。(いきなり激しい運動は身体に負担をかけるので注意)

今日からできる手軽な運動を紹介します。

- ・電車やバスは立つ
- ・姿勢を正しくする
- ・エレベーターは使わず、階段を利用
- ・掃除をして身体を動かす
- ・大学まで歩く
- ... など



3 「睡眠の秋」「休息の秋」

1日中働いた脳は、**睡眠によって休息します**。睡眠を充分とることで日中の体調や感情の安定を図り、また、睡眠中に免疫細胞の活動も促進されるため、身体の免疫力も強化されます。

4 「芸術の秋」「読書の秋」

勉学に忙しい毎日ですが、絵画や読書、映画や旅行、趣味等**新型コロナウイルス感染を予防**しながら、気分転換することは、**こころの健康**につながります。

新型コロナウイルスやインフルエンザ等、病気を予防するためには、毎日の規則正しい生活が大切

*** 3密をさける ・ マスク着用 ・ 手洗い ・ 検温は新型コロナ共存の常識**