

# あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

「晩秋(ばんしゅう)」と呼ばれる季節になりました。  
晩夏から初秋にかけて野草に宿る冷たい露を煮見する  
「寒露(かんろ. 2018年は10月9日)」から「立冬(りっとう.  
2018年11月7日)の前日までをいいます。  
秋の味覚が楽しい季節になりました。



アストモくん

## — 今月号のご案内 —

○ お客様の声ご紹介 & 今月の野菜 & 便利BOX

○ 衣食住遊「 ～ 体調管理に気をつけよう ～ 」

# アンケート結果 発表

今月は5月～8月までのアンケート結果をご紹介します♪

夏に向けての心配事は？ 1位 暑さ 暑さによる体力低下 2位 熱中症 3位 台風	家計で節約したい項目は？ 1位 光熱費・水道 2位 食費 3位 通信費
熱中症対策を真剣に考える機会が増えました。また豪雨や強風、台風の被害も！すべて事前の対策が大切、また特集します。	猛暑の影響で電気代が高額！また昔に比べて携帯電話やインターネットの普及により通信費が3位にランクイン！
ガスを利用する上での疑問・質問は？ 1位 災害時の対応 2位 点検について 3位 ガス漏れ、ガス臭い時の対応	当社のホームページをご覧になった事は？ 1位 見たことがない 見れない 2位 見た事がある
9月号で特集をしたが今後も定期的に「災害時」などの緊急対応はご紹介させていただきます。	レシピ集などご覧になっていただいた方が数多くいました。ホームページだけでなくあすとも通信でもご紹介いたします。

## 今月の野菜 & くだもの



### なめこ

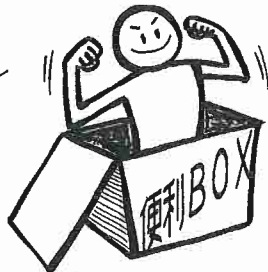
独特のヌメリが特徴。日本原産のきのこで、日本全国のブナヤナラなどの広葉樹樹林で採れ、古くから親しまれてきました。現在では、おろくすなどを使った菌床栽培が主流です。

旬： 9月～11月（天然物）

選び方：プルっとしてツヤがあり、きれいな山吹色で丸みを帯びた傘のもの。粒の大きさが揃っているもの。

保存方法：日持ちがせず冷蔵庫で1～2日。使い切らない場合は冷凍保存をオススメします。

血圧上昇を抑制する作用があるとされるカリウムや食物繊維が比較的多く含まれます。なめこのヌメリ成分には粘多糖を保護する作用があり、胃炎などの予防に効果が期待できます。



ヒートショックという言葉をご存知ですか？

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へと移動する時、その温度差が体に大きな負担を与えてしまい、深刻な場合は脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしたりすることをいいます。

ヒートショックで死亡する高齢者の数は、年間約1万人。

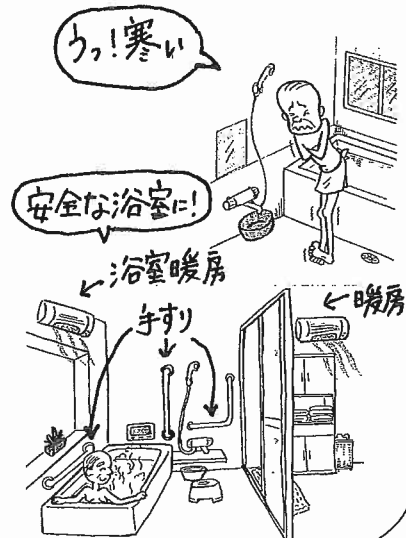
これは、室内で死亡する高齢者の1/4を占めています。

夏場の熱中症で死亡する高齢者の数が数百人であることを考えると、これからの季節、「秋冬」のヒートショックは大きな問題だということがわかります。特に、家庭の浴室での事故(溺死)は年々増加傾向にあります。ヒートショック対策をご紹介します。



## ヒートショック対策

- ① 脱衣所に暖房器具を置き、居室との温度差を少なくする。
- ② 入浴前に浴室の温度を上げる。  
バスタブに湯を張るときは、高い位置に設置したシャワーから注ぐ、床や壁に熱いシャワーをあてる、湯船のふたを開けておくなどの方法があります。
- ③ 温度設定はぬるめの41℃以下に。
- ④ 湯船に入る前、末端の手足から体の中心部へと順にかけ湯をする。
- ⑤ 湯に浸かる時間はほんのり汗ばむ程度に。長湯をしすぎない。
- ⑥ 湯船から出る際は、ゆっくりと立ち上がる。
- ⑦ 食後1時間以内や飲酒後は血圧が下がりやすいので入浴を控える。



～ 体調管理に気をつけよう ～

寒さを感じる季節になりました。これからは体調を崩しやすくなる時期でもあります。体調管理をきちんと行い、元気に年末年始を迎えるためにも、今月はこの時期小布い感染症と体調管理について取り上げます。



**寒い時期小布い感染症**

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳等の症状がでることをいいます。

特に秋～冬にかけて恐い感染症はウイルス性胃腸炎（ノロウイルス感染症）と呼吸器感染症（インフルエンザ等）があります。

風邪とインフルエンザの違いは以下の通りです。

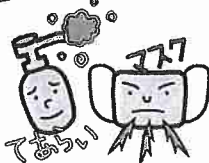
	インフルエンザ	風邪
症状	38℃以上の発熱	発熱
	全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など） 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）	局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
	急激に発症	比較的ゆっくり発症
流行の時期	12月～3月（1月～2月がピーク） ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目やつかれているときなど。

秋～冬にかけては、発熱した場合は医療機関の受診をおすすめします。

人からうつる感染症には、「接触感染」「飛沫感染」「空気感染」の3つの経路があり、感染症を予防するためにはそれぞれにおいて感染経路を断ち切るための対策が必要になります。

予防には、以下のような対策と体調管理が必要です。

- 毎日の「正しい手洗い」を心がけましょう。
- マスクを着用しましょう。
- 咳エチケットを心がけましょう。
- 室内の温度20度以上・湿度50%～60%を目安に保ちましょう。



急に寒くなると気温の変化等で体調を崩しやすくなります。体調を崩すと免疫力も落ち、感染症にかかりやすくなります。日頃の生活習慣に注意し、体調管理を行いましょう。

体調管理の為には、睡眠の「質」を高めることが重要個人差により睡眠時間は異なるので寝る前に刺激物カフェイン、アルコールを摂取しない、普段の生活リズムを整えるなどを行い、良質な睡眠を実現しましょう。

「食欲の秋」です。夏の暑さが和らぎ涼しくなると、夏で疲れた消化器官の機能も回復します。体調管理を行い、突りある季節にしましょう！

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

①

流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②

手の甲をのほすようにこすります。

③

指先・爪の間を念入りにこすります。

④

指の間を洗います。

⑤

親指と手のひらをねじり洗います。

⑥

手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

# 三☆今月の星占い☆三

2018年9月15日～2018年10月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 疲れがたまりやすい時期。涼しくなったと油断せず、しっかりと休み、健康管理に気を遣ってください。	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 遠い昔にやり残したことの残像が蘇り、後悔の念が湧き上がります。再チャレンジを計画してみては？	<b>双子座</b> 5/22-6/21 食欲の秋を満喫するため、グルメツアーに参加しましょう。都心を巡るバスでの小旅行が最適です！	<b>かに座</b> 6/22-7/22 これほどにないほど、新しい人との出会いが増えそう。話が合うなと思ったら、積極的に交流を！
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 自分の力で成し遂げることの充実感を、改めて実感。この時期に経馬をしたことは、必ず役に立ちます。	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 新しい家電の購入で、毎日の生活がガラリと変わります。ワンランク上の日常に心躍る日が続くでしょう。	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 嫌な思い出を再現するかのような出来事に遭遇。強い気持ちで乗り切ることで、また成長できます。	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 予定していたイベントや仕事、突如キャンセル。自由時間が増え、結果的に充実した日になりそう。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 正しいと思い込んでいたことが、大勢の人によって否定されます。他人の意見に耳を貸すことが大切。	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 洗濯や掃除といった日常的な家事がはかどります。自分に合った効率的な作業を見極めるチャンス！	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 秋の空気に誘われて、楽しい気分です。部屋の模様替え、座り心地の良いイスの購入がオススメ！	<b>うお座</b> 2/19-3/20 普段は行かないお店にふらりと立ち寄ると、そこには探求していたものが！運命の巡り合わせを体験

アンケートに答えていただいた方、全員にプレゼント！

今月のアンケートは・・・  
 「冬に向けての心配事は何ですか？」  
 例：降雪、寒さ、体調管理、インフルエンザなどの感染症・・・等々

今月のプレゼントは・・・  
 『ピタットはさみ』  
 です。

数に限りがありますので、ご家族様一点までとさせていただきます。  
 締切りは11/5(月)消印 まで有効です。  
 ※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

★今月のプレゼント★

**ピタットはさみ**  
 マグネット付ケース入りなので冷蔵庫にピタットつけて！



はさみ 約6.4×10.4×0.7cm

※写真はイメージです。

個人情報の取扱について：  
 読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

〒194-0004  
 62  
 東京都町田市鶴間  
 7-31-1  
 アストモスリテイリング(株)  
 関東カンパニー内  
 お客様センター  
 「全員プレゼント 10月号」  
 係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

編集後記・・・

一人の夜にテレビがパツツと真っ黒な画面に... どりやっても映らない。そのテレビは実動約20年、寿命だったようです。一人シーンとした夜、毎日とれだけテレビをつけて生活していたんだらう... 約20年間毎日活躍してくれたテレビに感謝しつつ、物思いにふける寂しい夜でした。(あ)