

大切な家族の元気をつくろう!

## 家族みんなでフチ旅行 健康対策

厳しい暑さもようやく和らぎ、行楽の秋はもうすぐそこ。味覚狩りに紅葉狩りと心は弾むものの、気まぐれな気候のこのシーズン、ミセスとしては「旅先での家族の健康」が心配ですよね。キッズやシニア連れとなればなおさらのこと。旅先で気をつけたい健康管理のポイントをおさえておきましょう。



### C O L U M N

#### 「旅」と「健康」のステキな関係

旅は心身へのリラックス効果が高く、その効果は旅行後も数日間持続。さらに免疫力アップ、ガンや老化の予防といった健康効果を引き出すことも科学的に解明されています。この「旅の健康学的効果」が注目され、昨今では美容や健康増進を目的とした旅行「ヘルスツーリズム」がシニア世代を中心に広がってきています。「男性、旅にあまり行かない人、内向的な人」は旅のリラックス効果が特に高いので、秋の行楽シーズンを利用してぜひフチ旅行にでかけましょう!

### ～旅先で気をつけたい家族の健康～

心浮き立つ旅先では、周囲はおろか本人まで身体の不調に気づかないケースも少なくありません。たとえ近場や短期間の旅行でも、普段にも増して家族の健康状態に気を配ってあげましょう。

#### 衣

「女心と秋の空」といわれるように、秋の気候や天候は変わりやすいもの。朝晩の冷え、日中の暑さ、急な雨などに備えて衣類や小物を選びましょう。



- 薄手の服を重ね着しておくで微妙な体温調節がしやすい!
- オシャレでありながら、かつ動きやすい機能的な靴をチョイス!
- 紫外線、雨、落下物、冷えから守ってくれる帽子は必須!
- 首に巻く物を持っていると秋風や冷えをガードできる!



#### 食

旅先では水が合わなかったり、食べ慣れない食事で胃腸を壊すことも多くあります。とはいえ、ご当地グルメは子どもが食べ物の好き嫌いを克服するきっかけにも。

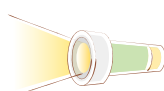


- ノドが渴いたと感じなくても、こまめに水分補給を!
- 「全部食べなきゃもったいない」は胃腸を壊す原因に!
- 下痢止め、酔い止め、風邪薬など飲み慣れた薬を持参!

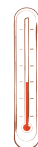


#### 住

旅の仕方によっては、子どもやお年寄りの身体に負担をかけてしまうことも。旅疲れを引きずらないために、宿に着いたらゆっくり休ませてあげましょう。



- 部屋の温度や湿度を調節して、リラックスできる環境を!
- 濡れタオルをベッド脇に干すなど、乾燥による風邪を防止!
- 暗がりでの転倒を防止するため、段差や常夜灯をチェック!



CHECK

