

# 一人親方さん便り

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会

平成25年 10月

## 秋バテにも油断が出来ません！

酷暑を乗り越えて、少し秋の気配が漂ってきました。・・・が、ほっとしている時こそ「秋バテ」に注意が必要です。引き続き身体のケアをしっかりと行いましょう。



★自分に合った睡眠時間をとりましょう。

寝苦しさから解放されて夜更かしになっていませんか？・・・

睡眠は本当に大切です。身体の疲れをとるだけではなく、体温のリズムを整えます。

夏には「目がチカチカする、目が焼けたような感じ。」という状態になったりはしませんでしたか？

目をつぶる・・・というだけでも、疲労回復の効果はあります。温タオルを目元に乗せてみてはいかがでしょうか。意外と力が抜けてリラックス出来ます。

「ハラマキ」はなかなかのスグレモノ♥お腹を冷やさないようにして体温調節をして下さい。

★食欲の秋ですが・・・バランスよく食事を摂りましょう。

ビタミン・ミネラル・タンパク質・・・

胃腸の疲れはあなどれません。おかゆはいかがでしょう。サツマイモやカボチャと一緒にトコトコ煮るだけで身体がポカポカしてきます♥ 秋バテ防止には「温める」がポイントです→じゃがいも、カボチャ、小芋、鶏肉の牛乳煮(塩コショウで味を引き締めて)等も挑戦してみてください。意外な？美味しさです。

## 労災豆知識

仕事中にケガをしてしまった！！

・・・まずは病院へ！病院で「労災」と伝えて診療を受けてください。そのケガが治るまで無料で治療を受けられます。薬剤も無料です。・・・が、出来ればケガの無いように今日も一日ご安全に！！

カンパニーリスクマネジメント協会一人親方会 労災事務局  
(安達社会保険労務士事務所)

TEL : 06-6966-4737

FAX : 06-6966-4738

H/P にその他いろいろな情報を掲載しています！ H/P <http://www.oyakatar.jp/>