

あなたは大丈夫？秋バテ注意報！！

だいぶ涼しくなり過ごしやすい季節になってきましたが、何となく体がだるい、食欲が出ない、何となく憂うつな気分といったような症状がありませんか？

その症状は「秋バテ」かもしれません。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもありますので、健康に過ごすためには注意が必要です。



夏は比較的に元気に過ごせた

秋バテの原因

- 気温の変化（寒暖差）
- 紫外線（日照時間）
- 夏の疲れの蓄積
- 内臓冷え
- 冷房冷え

などがあります。

夏を元気に過ごせた人でも、夏で体力を使い果たして、秋口に体調不良になる「**燃えつき型**」と夏から体調があまりよくなく、そのまま秋にも体調不良が続く「**不調継続型**」の2パターン



秋になると体調不良



夏は体調が崩れた



秋になると体調不良

不調だな・・・と感じたら、まずは食事から変えていきましょう！なるべく温かい食べ物と飲み物を摂るようにして、体を内側から温めます。少し体調が良くなったら、朝にウォーキングなどをして体を動かしてみてください。特に足を使う運動は血流が良くなり、代謝も上がります。

食欲がない場合は、白湯を飲む、半身浴をするなどでも効果はあります。

気分的に落ち込みが激しいと感じた場合は、家でじっとせずにお散歩がてらちよつと歩いてみましょう。体を動かすと気分もすっきりします。体を動かしたくない方はぬるめのお風呂にゆっくり浸かってみてください。お風呂上りにリラックスできているはずですよ。

体調を取り戻す Point

- ✓ 内臓を温める
- ✓ 水分を積極的に摂る
- ✓ 日光浴
- ✓ 程度な運動
- ✓ 早寝早起き
- ✓ 食生活

