

秋バテに注意

今年は酷暑といわれる程、暑い夏となりました。夏バテという単語は聞いたことがあるかとは思いますが、秋バテと呼ばれる症状もあるのをご存じでしょうか。秋バテにならずに、体調を整えて秋を楽しみましょう。

秋バテの原因

<p>クーラー</p>  <p>真夏と同じ温度...</p>	<p>ストレス</p>  <p>睡眠不足も...</p> <p>暑くてイライラ!</p>	<p>食べ物</p>  <p>冷たい物とりすぎ...</p>	<p>冷え</p>  <p>朝晩の気温の変化</p>
---	--	--	--

秋バテの主な症状 (9月以降で)

- ・体がだるい
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・胸焼けや胃もたれ
- ・肩こりや頭痛がする
- ・無気力
- ・顔がくすむ
- ・眠れない
- ・めまい、立ちくらみ



上記3つ以上当てはまると、秋バテの可能性あり

『秋バテ』は、夏の間にとめてしまったカラダの冷えから、自律神経を乱し、血のめぐりを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(血のめぐり)こそが、『秋バテ』の主な原因!

秋バテ予防と対策

【食事編】

- ① 1日3食、できるだけ同じ時間帯に食事を摂る
- ② ゆっくり噛んで食べる
- ③ 体を温める食べ物、ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物を積極的に摂取する
 体を温める食べ物…しょうが、ニラ、ねぎ、トウガラシ
 ビタミン・ミネラルが豊富な食べ物…かぼちゃ、さつまいも、梨、さんま、鮭など
- ④ 朝はコップ1杯の白湯を飲む



【生活リズム編】

- ① エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内に
- ② 朝夕の涼しい時間帯に、ウォーキングや軽い運動を
- ③ 37℃~39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる
- ④ 朝いちばんに日光浴を

