

秋バテに注意しましょう



秋バテとは・・・

真夏の生活習慣により自律神経が乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。

自律神経が乱れる原因として、猛暑が続くことでエアコンの効いた部屋で一日中過ごしたり、冷たい食べ物や飲み物ばかりをとりつづける生活が長引くことで、内臓や身体が冷える事が考えられます。また、秋は気象状況も変動しやすく、猛暑日もあれば急に気温が低下したり、更には、台風もあるなど気温・湿度・気圧の変動により体調管理が難しく「秋バテ」になる人もいます。

「規則正しい生活生活で自律神経の改善を心掛けましょう。」

① 栄養バランスのとれた食事を3食しっかりと食べる

肉・魚(まぐろ・サンマ・かつお)、大豆、バナナに含まれるビタミン B 群は、神経の働きを正常に保つ働きを持っています。



② しっかりと睡眠をとりましょう

きちんと体調を整えるには睡眠も重要です

③ 入浴

血行を促し身体を清潔にし、気分をリラックスさせます。

*熱いお湯・長湯は危険です。



④ 運動

エアコンを使用すると汗をかかなくなり体温調整が鈍くなります。涼しい時間に少しの散歩など身体を動かす習慣をつけていきましょう。