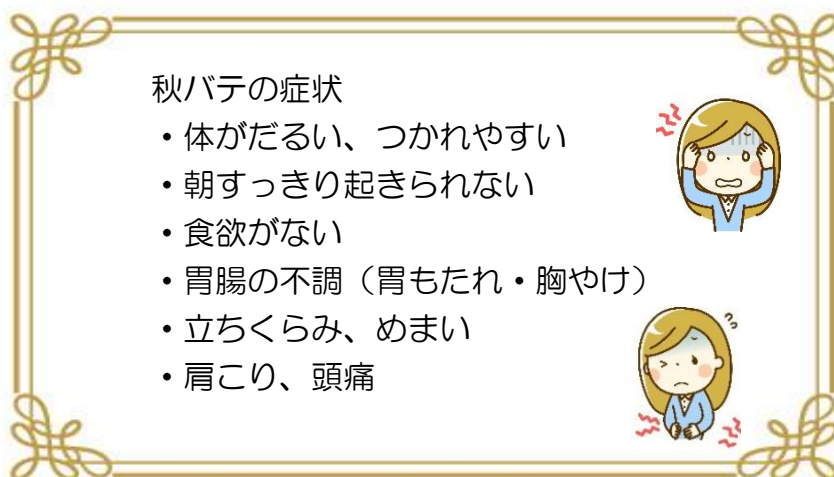


その疲れ、もしかして「秋バテ」かも

夏の暑さもやわらぎ、少し涼しくなってきたのに、体がだるい・疲れやすいなどの体の不調が続いていませんか？ それは「秋バテ」かもしれません。

天候が変わりやすいこの季節は、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響と夏の疲れが加わって自律神経が乱れがちになります。



～原因と予防～

温度差による自律神経の乱れ

入浴はぬるま湯（37～39℃）にゆっくりつかって、体を内側から温めましょう。マッサージやストレッチで体のコリをほぐすのも効果的です。



冷たい食べ物、飲み物による内臓の冷え

内臓が冷えることで免疫力も下がります。

常温や温かいもの、体を温める食材を摂って体を冷やさないようにしましょう。

また暑い夏が過ぎると水分補給の意識も薄れがちですが、

水分が不足することも体調不良に影響します。

常温や温かい飲み物をとるように心がけましょう。



体内リズムを整えて、

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など素敵に秋を過ごしましょう！！