

2024年10月



秋の体調管理

季節の移り変わり目は、私たちの体調にも変化を与えます。夏の疲労が残る初秋、日が短く乾燥する中秋、冬に向けて体を整える晩秋と、季節の変わり目の体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね。

秋の体調不良はなぜ起こる？

「夏の冷え」による疲れが残っている

夏場の冷房や冷たい飲み物により、体の冷えを引き起こし、胃腸の機能が低下していることがあります。朝晩の気温が下がるとさらに冷えが進んでしまうこともあります。



「急激な気温の変化」

寒暖差の激しい秋は自律神経のバランスが崩れやすく、体調不良の原因になります。

気温差により鼻の粘膜が広がって腫れ、アレルギー性鼻炎のような症状を引き起こします。

「空気の乾燥」

秋が深まるにつれ、空気が乾燥していきます。汗をかいてもすぐに乾燥するため、水分補給のタイミングを逃してしまうことがあります。



「日照時間の減少」

気温とともに日照時間が減少します。それに伴い、軽い気分の落ち込みを経験することもあるようです。

体を温める

- 温かい飲み物を飲む
- 湯船にゆっくりとつかる
- 生姜など体を温める食材を使う 等



水分を積極的にとる

秋は夏に比べるとのどの渴きを感じにくくなりますが、積極的に水分補給しましょう。



太陽の光を浴びて、 運動をする

朝の太陽を浴びることで、自律神経の働きを高め、気分の落ち込みも解消することができます。



季節の変わり目を健康に過ごすには？

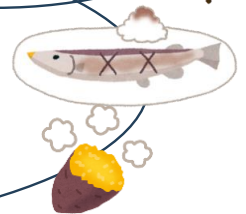
早寝早起きをする

早寝早起きすることで自律神経のバランスを整え、免疫力を高めることができます。



食材に気を付ける

秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事を心がけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。



～夏の疲れを癒し 冬の寒さに備えましょう～