



夏の次は「秋バテ」に注意!!

疲れやすい
体がだるい



何も
する気がしない



食欲がない
胃もたれがする



よく眠れない
寝つきが浅い
朝がすっきり起きられない



頭が痛い

肩こりがある

立ちくらみがする



秋バテを起こす原因

気温

急に涼しくなる



気圧

台風が来ると、
気圧が下がる



日照時間

日が短くなる



この「3つの変化」が、
自律神経を乱して、
不調を起こしやすくする



長い夏の疲れの蓄積



秋バテ

生活習慣を整えて、冬へ備えよう!

秋は冬への準備期間!

症状を軽減させ、冬へ向けて体調を整えていきましょう!

バランスのよい食事



・胃腸に負担をかける、
「冷たいもの」は避けましょう

入浴で体を温める



・ぬるめの湯(38~40度)
・湯につかるのは、10分まで

より良い睡眠



・起床と就寝はなるべく同じ時間に
・日の光を浴びる
・お昼寝は30分まで

適度な運動と休養



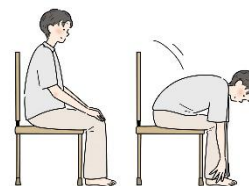
・ウォーキングやストレッチなど、
軽く体を動かす
・読書や音楽を聴いてリラックス

秋の腰痛に要注意!

季節の変わり目の寒暖差や夏の疲れ、運動不足などで、筋肉が固くなる
ことが原因…。

体を温めること!ほぐすこと!を意識しましょう。

上半身倒し



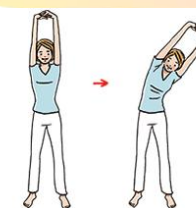
- ① 椅子に浅く座る
- ② 息を吐きながら、ゆっくり上半身を前に倒す
- ③ 10秒キープしたら、ゆっくり体を戻す

半身ひねり



- ① 背筋を伸ばして座る
- ② 背もたれをもって、後ろを見るように体を左右にゆっくりねじる

体側伸ばし



- ① 両手を挙げてから手を組む
- ② 息を吐きながら、ゆっくり体を左右に倒す