



# 秋の体調管理

## “こんな症状はありませんか？”



### 「夏の冷房・冷えた飲料」と「急激な気温の変化」

- ・夏場の冷房や冷たい飲み物によるからだの冷え、胃腸機能の低下。
- ・朝晩と日中の寒暖差で自律神経のバランスが崩れ、「体がだるい」「疲れやすい」「頭痛がする」など。
- ・寒暖差により鼻粘膜が腫れて、アレルギー性鼻炎のような症状。

### 「空気の乾燥」

- ・暑さは落ち着くが、空気が乾燥しているので肌荒れ、喉の乾燥や痛みなど。

### 「日照時間の減少」

- ・日照時間が短くなると、気分の落ち込み、悩みがちになる。
- ・朝起きられない、やる気が起きないなど。



## 季節の変わり目を健康に過ごすために

### 1、体を温めることを意識して過ごしましょう。

温かい飲み物やみそ汁スープなどを飲む。  
お風呂に入るときはお湯にゆっくりとつかる。



### 2、水分を積極的にとるようこころがけましょう。

秋は夏にくらべると喉の渇きを感じにくくなるので、水分補給をこころがける。(常温の飲み物がよい)

### 3、早寝早起きをしましょう。

早寝早起きは自律神経のバランスを整え、免疫力を高める。(夜更かしはしない)  
早朝のウォーキングは太陽を浴びることで自律神経の働きが高められる。気分転換にもなる。

### 4、食事に気をつけましょう。

秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこころがける。(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る)  
体を内側から温める食材(根菜類、芋類、薬味野菜)を積極的にとる。

体調に注意して、快適な秋を過ごしたいですね！！

