



まだ間に合う!

秋バテ予防&対処方



秋バテの原因はいくつかあり、その一つは気候。「女心と秋の空」…そんな諺にもある様に、秋の天気は秋雨前線等の影響で変化が激しかったり、一日の寒暖差が大きいので体調を崩しやすいです。また、夏の気分のまま冷房や冷たい飲み物などで体を冷やし過ぎると、自律神経の乱れに繋がります。ここでは秋バテの予防&対処法をご紹介します!

予防&対処法① お湯につかる

秋になると内臓から冷えていることがあり、冷えると免疫力が下がってしまいます。その冷え切った体を温めるためには、シャワーではなく、**37~39℃**くらいのぬるめの湯船にゆっくりつかることが重要です。またハーブ系の入浴剤はリラックス効果があります。



予防&対処法② 体力をつける



ここでいう体力とは、冷えた環境への対応力や健康を維持していく力のことです。軽い運動を習慣にし、秋バテに負けない体力をつけるのです。**オススメは有酸素運動**。例えば、ウォーキングやジョギングが有酸素運動の代表例ですが、**ゆっくりペース**で大丈夫!人と話ができ軽く汗ばむくらいを意識すると◎

また「運動するぞ!」と意気込まず、エレベーターの代わりに階段を利用する、1駅分歩く、日常生活にちょっとした変化をつけてみるのも良いでしょう。

予防&対処法③ 旬の食材を食べる \ 食事はバランス良くを基本に食べましょう! /

人間は食べたものが力の源になるため、胃腸を整え旬の食材を摂取すると元気が出てきます。胃腸を整え体を元気にする**山芋・薩摩芋・人参**は秋の旬で特にオススメです♪

山芋 スタミナ食であり、**疲労回復にオススメ!** 体に潤いを与える作用もあり、山芋の場合はあまり火を入れずに、とろろ等にすることでより効果が期待できます♪

薩摩芋 さつまいもは**疲れた時のおやつにオススメ!** 胃に負担を感じる時はポタージュスープにすると◎

人参 消化を助け、潤いを与えてくれます。また人参に含まれるβカロテンやビタミンCには抗酸化作用があり、美肌のサポートにもオススメです。

かぶ かぶは咳を止めや消化を助けてくれます。潤いも与えてくれるのですが、山芋と同様に火の入れすぎには注意! サラダや浅漬け、蒸し料理にすると良いです。

あおば新聞

ダルさが取れない? 秋バテとは?...P1

秋バテの代表的な症状についてご紹介。

鍼による効果とは?...P2・3

鍼と聞くと「痛そう」「怖い」「眉唾もの」なんて思ってませんか? 今回は様々な種類のある鍼についてお話しします。

まだ間に合う! 秋バテ予防&対処方P4

厄介な秋バテも、日常のちょっとした心がけが予防や対処法に繋がります。快適な秋を過ごせるように、是非参考に♪

健康維持なら!

予防メンテナンス!

折角治ったし、もう悪化しない様にメンテしたい。そんな時は**予防メンテナンス!** 骨格矯正・指圧・鍼灸など、その時の身体の状態に合った施術を組合せて行うプランです。詳しくはスタッフへお尋ねください。

皆さん、こんにちは。秋になり夏の暑さも落ち着き始める季節となりました。秋と言えば何を思い浮かべますか?『食欲の秋』『読書の秋』『スポーツの秋』...色々思い浮かぶと思います。では『秋バテ』という言葉が思い浮かんだ方はいらっしゃるでしょうか?実は**夏バテに似た症状の、秋バテが存在します**。今回はそんな秋バテについてお話ししていきます。

いくつか当てはまる? 秋バテの主な症状

- ✓胃もたれ
- ✓食欲不振
- ✓頭痛
- ✓肩こり
- ✓集中力散漫
- ✓寝不足気味
- ✓イライラ
- ✓疲れやすい

夏バテに近い症状が特徴!

ダルさが取れない? 秋バテとは?

秋バテとは、9月下旬から身体に出る不調のことです。秋バテの症状は身体のだるさや、やる気が出ない、眩暈、朝スッキリ起きられないなどの症状があります。他にも、食欲が出ないことや、胃もたれ、胸やけが起きるなどの胃腸の症状、頭痛や肩こりなどの痛みなど様々な症状があります。

予防&対処法、おすすめ栄養素はこちら → P4



あおば新聞アンケートご協力をお願い! 患者様に、あおばと健康に関する有意義な情報をお届け出来る新聞とするため、是非お気軽に皆様のご意見をお聞かせください!



所要時間 2~5分程度