

浜

り

ハ

通

信

R2年9月1日
83号発行

季節の変わり目、体調管理に気を付けましょう

皆さん、まだまだ暑い日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。

季節の変わり目でもある9月は、朝晩の気温差が激しくなることで、身体の調子を整える自律神経の乱れが起きやすいため、「疲れやすい」、「食欲がない」、「ぐっすり眠れない」などの身体の不調が起こりやすいとされています。夏の疲れが残りやすいこの時期の不調は『秋バテ』とも呼ばれるようです。

『秋バテ』対策のため、自律神経を整えましょう

【食事】

1日3食バランスのとれた食事を取り、免疫力を高めましょう。疲労回復に良いと言われる、ビタミンB1を含む食品(豚肉、大豆食品、にんにくなど)を摂ることも有効です。



【運動】

運動でストレスを解消しましょう。ウォーキングなど、適度な疲労感のある運動がおすすめです。まだ暑い時期が続きますので、午後の暑い時間帯は避け、午前中や夕方に行いましょう。



【入浴】

お風呂に入って気分爽快。38～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかり、リラックスすることで心身の疲れをとりましょう。



【睡眠】

自律神経を整えるために睡眠は大切です。入浴後1～2時間に以内に布団に入ると眠りにつきやすいようです。朝起きたら日光浴をしましょう。



朝目覚めたら、朝日を浴び、おいしい朝食。適度な運動で程よい疲労感。ゆっくりお風呂に入り、ぐっすり眠る。そんな、規則正しい生活を送りたいですね。

夏の疲れが残りやすいこの時期だからこそ、規則正しい生活で、生活リズムを整えていきましょう。