

秋バテ撃退

こんな不調ないですか？

頭がぼんやりする

肩こり・頭痛がする

朝すっきり起きられない

頭がぼんやりする

食欲がない

便秘・下痢気味

体がだるい



夏の暑い時期に起きる夏バテに対して、涼しくなった秋に体のだるさや疲れ、食欲不振などの不調が生じることを「秋バテ」といいます。

秋バテの原因

自律神経の乱れ

冷え
(血の滞り)

『 自律神経を整えましょう 』

●睡眠の質をあげる

ベッドでスマホは控えましょう



●汗ばむ程度の運動を取り入れる

歩く速度をあげる、階段を使うなど
無理しないでできる運動を続けましょう



『 血のめぐりを良くしましょう 』

●ぬるめの湯にゆっくりつかる

38~40度の湯に10~30分つかりましょう



●冷たいものは控え、温かい飲食物を選ぶ

秋には秋の味覚が体調を整えてくれます。
秋の食材を温かい料理に使用し、内側から
温めていきましょう

また、ゆっくりと噛んで食べましょう

内臓脂肪が燃え、体温が上がります

