



今回のテーマ： 季節の変わり目を健康に乗り切りましょう。

天高く馬肥ゆる秋。さわやかな季節の反面「夏場よりも過ごしやすはずなのに、なぜか体調を崩しやすい」と感じている方はおられませんか？秋に体調を崩してしまう理由と、身近な方法でできる対策についてご紹介します。

## 秋の体調不良の原因は？

### 「夏の冷え」による疲れ

夏場の冷房や冷たい飲み物の影響で体が冷えたまま秋を迎えると、さらに体の冷えが進んでしまうことがあります。



### 急激な気温の変化

寒暖差の激しい秋は、自律神経のバランスが崩れやすく、体調不良(だるさや頭痛など)を引き起こす原因となります。寒暖差アレルギーになることもあります。(寒暖差アレルギーの特徴：目の充血はなく、鼻水は透明)



### 空気の乾燥

秋は空気が乾燥し、汗をかいてもすぐにかわいてしまうため、水分不足に気がつきにくくなります。水分不足は、のどの痛みなどを引き起こすため注意が必要です。

### 日照時間の減少

秋の深まりとともに、日照時間が少しずつ短くなります。この変化が気分の落ち込みを引き起こすことがあります。(心配がちになる・くよくよ悩む・やる気がおこらないなど)

### 体を温める

温かい飲み物や食べ物を食べる。お風呂はしっかり浸かる。体を温める生姜などの香辛料を積極的に使うのもおすすめです。



### 積極的に水分補給

秋は喉の渇きを感じにくくなるので、積極的に水分をとることが大切です。お腹に優しい常温のミネラルウォーターや白湯がおすすめです。



### 太陽の光+運動

太陽の光は自律神経の働きを高め、さらに気分の落ち込みを解消すると言われています。朝のウォーキングやジョギングなどが効果的です。

### 規則正しい生活

早寝早起きは、自律神経のバランスを整え、免疫力を高めます。



### 食事ですっかり栄養補給

秋の食材を積極的に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。旬の食材にはビタミン・ミネラルなどの栄養素がたっぷりです。



ご相談は「ねっとWorkジョイ」まで。

☎0894-62-7887 (FAX:0894-62-7886)