

高齢者 見守りほっくすなんかい 通信

秋バテしていませんか？

夏の疲れを引きずったまま、変わりやすい秋の気候に体がついていき、体調を崩すことを秋バテと言い、内臓の冷えと体内の水分不足が原因となるそうです。

【症状をチェックしてみましょう】



- | | |
|-------------|---------------|
| ①体がだるく疲れやすい | ②胃もたれがする |
| ③最近よく肩がこる | ④やる気が起きない |
| ⑤舌が白くなりやすい | ⑥風邪が長引く |
| ⑦食欲がわかない | ⑧眠れないことが多い |
| ⑨顔色が冴えない | ⑩めまいや立ちくらみがする |

3個以上当てはまれば、秋バテかもしれません。

【対策】

- ①体を温める
 - ・38度～40度のぬるめのお風呂にゆっくりつかる
 - ・下半身を冷やさないよう、靴下や長ズボンをはく
 - ・暖かいスープなどを食べる(冷たいものを食べ過ぎない)
- ②代謝をよくする
 - ・ウォーキングやスイミングなど手軽な運動を定期的におこなう
- ③睡眠をしっかりとる



上記は秋バテ対策だけではなく、継続することで健康維持に役立ちます。実践しスポーツの秋・読書の秋・食欲の秋、を楽しみましょう

