



『秋バテ』に要注意！

～生活習慣を見直しましょう～



秋バテは、主に気温や気圧の変化によって自律神経が乱れることから生じる体調不良です。主な症状には、疲労感、頭痛、食欲不振、気分の落ち込みなどがあります。特に、夏の疲れが残っている状態で秋に入ると、体が気候の変化に適応しきれず、これらの症状が現れやすくなります。

「秋バテ」対策 5つのポイント

①入浴



38～40℃のお湯に長めに浸かる

②寒暖差対策



衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③軽めの運動



適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④水分補給



常温や温かい飲み物を摂るよう心がける

⑤食事



タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る



秋は、自律神経の影響などから身体の不調を感じやすい季節です。
「秋バテかな？」と感じたら、早目の対策が必要です。
5つのポイントを参考に生活習慣を見直してみましょう！