

「夏バテ & 秋バテ」を防ぐ生活の工夫

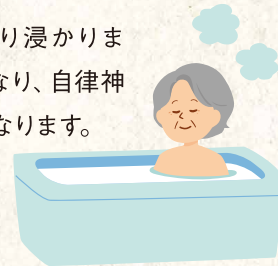
☑ 体を冷やしすぎない

冷房の効いた室内と外気との温度差が大きい夏は、知らず知らずのうちに体が冷えています。特に足元やお腹は冷やさないと、薄手の上着やレッグウォーマーで調整を。



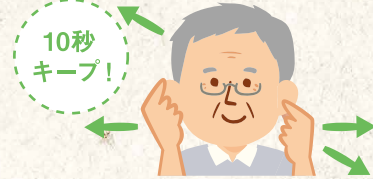
☑ お風呂で血行促進

ぬるめのお風呂にゆっくり浸かりましょう。全身の血流がよくなり、自律神経のバランスも整いやすくなります。

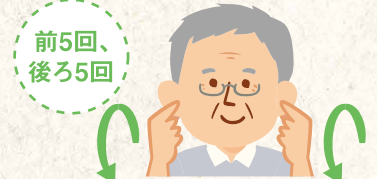


☑ 耳まわり・頭部をやさしくマッサージ

こめかみや耳のまわりを指先でやさしくほぐすと、血流が促されてスッキリ。気象病の予防にも効果的です。



10秒キープ！
耳水平伸ばし・斜め引っ張り
耳を持って水平に伸ばす。耳を斜めに引っ張る（逆方向も同様に）。



前5回、後ろ5回
耳回し
耳たぶを持って前後にゆっくり大きく回す（前に5回、後ろに5回）。

☑ 軽い運動と「汗をかく」習慣

ウォーキングやラジオ体操を朝夕の涼しい時間帯に無理なく続けることで、秋バテの予防にもなります。体調が整い、気持ちよく秋を迎えられますよ。



☑ 食事で内臓を労わる

夏はつつい冷たいものを摂りすぎて内臓も弱りがちです。温かいスープや根菜料理などを摂って内からやさしくいたわりましょう。体を内側から温めることで、秋バテ予防にもつながります。



無理をしすぎない心がけも大切です

気候の変化に加え、夏の疲れや秋の台風による気圧の変動は、知らず知らずのうちに心にも負担をかけてしまいます。予定を詰め込みすぎず、7～8割くらいの力で「ほどほどに」過ごすことが、元気に過ごすためのコツ。疲れを感じたときは、無理をせず、しっかりと休んで自分をいたわる時間を持ちましょう。夏の疲れを秋に持ち越さないよう、日頃から血行促進や自律神経のバランスに気を配ってください。暑さと涼しさが入り混じるこの季節を、心地よくお過ごしください。

参考文献

『気象病ハンドブック』

著：せたがや内科・神経内科クリニック
久手堅 司
出版社：誠文堂新光社



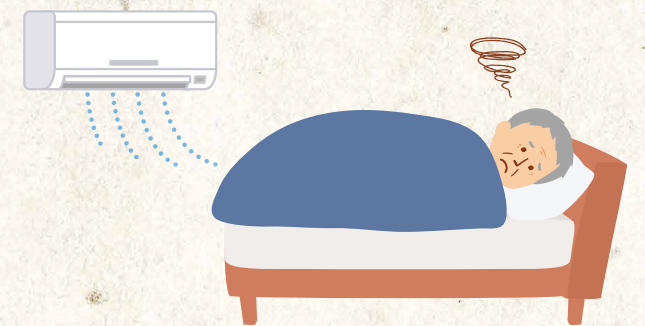
夏のダメージ、秋にひびく前の！ バテない身体のための ちよつとした習慣

厳しい暑さが続く8月。こまめな水分補給やエアコンの上手な使い方など、熱中症対策に気を配っている方も多いのではないのでしょうか。
しかし、夏が過ぎたからといって油断は禁物です。夏の疲れが残ったままだと、気温差が大きくなる秋口に体調を崩す「秋バテ」につながることもあります。
最近、「天気や気圧の変化で体調を崩しやすくなった」と感じていらっしゃる方は、特にご注意ください。そうした不調の背景には、血行不良や自律神経の乱れが関係していることも。
今回は、夏のダメージを秋に持ち越さないために、今から取り入れたいちょっとした予防習慣をご紹介します。季節の変わり目も、元気に気持ちよく過ごしましょう。



夏バテだけでなく、秋バテにもご用心！

ご存じのとおり、夏バテとは気温の上昇や冷房による冷え、寝苦しさなどによって起こる体の不調です。食欲不振や倦怠感、睡眠の質の低下などが代表的な症状とされています。
一方、涼しくなってきたにもかかわらず、「だるさや不眠が続く」「頭痛や肩こりがひどくなる」といった症状がある場合は、秋バテかもしれません。秋バテとは、夏の疲れが抜けきらないまま、気温差や気象の変化にさらされることで起こる体調不良のことです。



また近年では、気温や湿度の変化に加え、台風や低気圧といった“気象の変化”によって体調を崩す「気象病」にも注目が集まっています。頭痛、めまい、関節痛などが主な症状で、自律神経のバランスが乱れることが原因とされています。特に秋は、夏の疲れに加えて台風の影響も重なり、気象病の症状が出やすい季節です。体の緊張が抜けにくくなり、不調が長引いてしまうこともあるため、まずは夏バテ・秋バテを防ぐ意識を持つことが大切です。

