

# まんぼう通信



令和6年9月1日 No.1 16

みなさん、こんにちは！

夏の猛暑を乗り越えて少しずつ秋の香りが垣間見えてきましたね。

9月ですが、まだまだ暑い日が続きます。また、朝と夜は少しずつ冷え込みます。

この時期に気を付けたいのが秋バテです。

## 【秋バテとは？】

夏の暑さも少しずつ和らぎ、涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすい、食欲がない等の身体の不調が続いている状態をいいます。

原因としては、夏の間冷たい冷房や冷たい飲み物の摂り過ぎにより、自律神経が乱れているのに加え、秋の朝・昼・夜の寒暖差や低気圧の影響があります。

チェックしてみよう

## こんな症状がでたら秋バテかも？！



体がだるい

寝つきがわるい

食欲がない

朝すっきり起きれない

やる気が起きない

一日中眠い



秋バテを予防しよう！

### ①湯船につかろう！

シャワーだけでなく 38～40℃を目安に湯船につかることでリラックスでき、入眠しやすくなります！

42℃以上の湯船につかると体のだるさと不眠につながる可能性があります。



### ②冷たい物の摂り過ぎに注意しよう！

冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると内臓が冷えてしまいます。内臓が冷えると肩こり、片頭痛、消化不良による食欲不振等につながります。常温や暖かい食べ物を摂ると良いでしょう！



### ③旬の食材を食べて秋バテ対策！

これから旬を迎えるかぼちゃ、さつまいも、キノコ類、山芋は秋バテ予防・解消に効果があるとされているので積極的に摂りましょう！

### ④適度な運動をしよう！

軽めの運動は自律神経のバランスを整えたり、血行の改善につながり秋バテ対策にもなるので取り組んでみましょう！



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団  
気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324



◀公式HP

公式Instagram▶

