

スリープスタジオ通信 「秋バテ」に負けない！



(株) 家具の望月
〒420-0869 静岡市葵区安倍町 30
TEL 054-272-1000
<http://www.sleepstudio.jp>



「秋バテ」?? 「夏バテ」ならぬ「秋バテ」の方が増えているそうです。夏の疲れをそのまま引きずり、秋に深刻化します。「秋バテ」は体力に自信のある人でも陥りやすい症状です。いったいなぜ「秋バテ」の方が増えているのでしょうか？

倦怠感、食欲不振、胸やけや胃もたれ、肩こりや頭痛、めまいや立ちくらみ、なかなか眠れない…



少し涼しくなって過ごしやすいはずなのに、どうして??



酷暑の夏の間寒暖の差を繰り返すことで無自覚のまま知らないうちに、自律神経が乱れ、血液循環が悪くなり、色々な不調を起こす！

秋口や春先は、低気圧が通りはじめ、空気中の酸素濃度が少なくなり呼吸が乱れる。

夏の間の冷たい物+スタミナ料理で、ガストリンという物質がたくさん出て、胃液を出しすぎて、胃腸の働きを弱めている。

自律神経の不安定さがますます悪化して、免疫力が低下していく。放っておくと大病につながりかねません！

対策

- ★毎朝コップ1杯の白湯を飲むと、胃腸を温め、血液循環を良くする。
- ★秋の食材には免疫力をアップさせるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富なものばかり！食べ過ぎないように適量を。
さつまいも、かぼちゃ、ごぼう、きのこ類、栗、梨、山いも、長いも、豆類、秋刀魚、鮭…
- ★適度な運動をする。適度とは自分にとっては少しきつい運動のこと。でも毎日続けることが大切なので、ウォーキングやラジオ体操を。



★副交感神経を優位にしてストレスを和らげる。

正しい入浴

寝る1~2時間前に38~40度くらいのぬるめの湯で全身浴でゆっくり入る！
体が冷える前にお布団に入って、リラックス。
好みのアロマオイルや音楽でくつろいで。