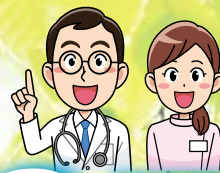


～食事・治療・歯・薬・介護を考える～



教えて！ 健康のコツ



掛川市介護支援専門員連絡協議会 その50
ニチイケアセンター掛川 (☎61-1006)

夏から秋への変わり目、秋バテしない人になろう！

秋バテ（秋疲れ）とは

まだまだ暑い日が続く8月です。毎日暑い日が続くと、だるい、食欲は出ない、夜は寝苦しいし・・・。日差しは強く、まだまだ夏本番の時季ですが、暦の上では秋が始まる「立秋」という言葉を聞かれるようになります。秋バテ（秋疲れ）は、夏の暑さから涼しくなる秋の変わり目に、夏の疲れが残っていたり、気温や気圧の変化で自律神経が乱れたりすること起こる体調不良です。すっきり元気に過ごすにはどうすればいいのでしょうか？

原因となるもの

- ・睡眠不足、水分不足、栄養不足
- ・紫外線
- ・昼夜の寒暖差
- ・気圧の変化
- ・夏の冷房や冷たい食べ物による冷えの蓄積
- ・夏の疲れが完全に回復していない

秋バテを予防し、元気に過ごそう！

①涼しくなってきた時季、冷たい物よりも温かい物を摂ることで体の内側から温めることができます。味噌汁やネギ、にんにく、生姜湯、ハーブティなど血行を良くして、冷えを防ぐのに役立ちます。

②軽い運動やストレッチが効果的です。ヨガやストレッチ、ウォーキングなど自宅でも簡単にできる運動で、体の代謝を上げて血行を促進しましょう。

③秋は旬の食材が豊富な季節です。サンマや秋ナス、栗やキノコ類など、ビタミンやミネラルが豊富な食材が秋バテ予防に効果的です。ビタミンCや鉄分、ビタミンB群などが豊富な食材は体作りに大切です。

④秋になると湿度が下がることで乾燥しやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。白湯や麦茶、ノンカフェインのハーブティなど

がおすすめです。

⑤秋は昼と夜の長さがほぼ同じになる季節です。夜の睡眠をしっかりとることで、免疫力を高め、秋バテを予防しましょう。寝室を涼しくしすぎず、暖かすぎず、快適な温度を保ちましょう。

⑥ぬるめの入浴（38℃～40℃）が副交感神経を刺激しリラックスできるそうです。

立秋の時季は空が澄みきっている、いわし雲が多く見られたりします。ちょっとした一休みに、空を見上げてみてはどうでしょうか。

