



暑かった夏も終わり、そろそろ急に涼しくなってくる頃ですね。今年の夏も暑かったので、体力低下や食欲不振など夏バテになった方も多かったのではないのでしょうか？ようやく朝晩涼しくなってきた夏バテも解消できるな★と思っけていてもなんとなくダルさや疲労感があるような…
そこで今回は秋によく起こる体調不良、いわゆる秋バテの原因とその解消法についてご紹介します！

夏バテといえば、暑さのせいで体力や食欲がなくなったり、なんとなくカラダの元気がないといった症状のこと。そこに冷房により、屋内外の急激な温度・湿度の差にさらされ、さらに近年の猛暑が加わり、あまりの急激な温度の変化にカラダがついていけず、そのストレスで自律神経が乱れたり、冷房でカラダが冷えきってしまい、血の巡りが滞ってしまいます。

そうして秋口になってから疲れが出始め、だるさが取れず疲労感やカラダの不調として現れてきます。これが秋バテの始まりです。

秋バテでカラダが弱ると風邪の症状が重くなりやすくなるので、そうなる前にしっかりとケアをしていきましょう！

○秋バテを解消する方法

1、血の巡りを良くする

お風呂にゆっくりつかる 軽い運動をする 靴下を履く

2、胃腸を温め栄養をとる

お腹を温める服や腹巻きをする 冷たい飲み物や食べ物は避ける

3、自律神経のバランスを整える

朝日を浴びる 腹式呼吸

お家でのセルフケアと一緒に鍼灸治療やマッサージで秋バテに負けないより元気なカラダ作りをしていきましょう(^o^)!

