

こんにちは(#^.^#) 『ケアセンターなごみ』です。

今回は、秋バテについてにお話をしたいと思います。

「夏バテ」に比べるとあまり耳馴染みのない「秋バテ」ですが、秋バテで悩む人は意外と多く、最近少しずつ認知されるようになってきているようです。

夏の暑さに身体がついていけず体調を崩すことを夏バテと言いますが、近年では「秋バテ」「残暑バテ」の症状も注目されてきています。

## 症状

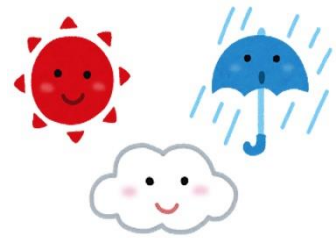
- 身体がだるい
- 疲れが取れない
- ヤル気が出ない
- 頭が痛い
- めまいがする
- 食欲がない
- 胃がもたれる
- 不眠
- メンタルの不調 …

等々ありますが症状には個人差があるようです。



## 原因

- ・大きな変化と夏の疲れ
- ・自律神経の乱れ
- ・秋の天気



・・・等々

夏場に冷たい物を摂り過ぎた「内臓冷え」、エアコンと外気の温度差による「冷房冷え」等で胃腸の機能が低下し体調不良にもつながります。夏の不調が十分に回復していないまま秋に突入する事で「秋バテ」にかかりやすくなります。

## ～予防と治し方～

### ・バランスの取れた食事

秋の食材を積極的に取り入れるのが重要です。



さつまいも、かぼちゃ、きの



こ等の秋の食材は、栄養価が高く、ビタミン類を豊富に摂取出来ます。ただし、秋の味覚は糖質が多くカロリーが高いものもあるので、食べ過ぎには注意が必要なようです。

## ・適度な運動

適度な運動は、身体のリズムを整えストレスを軽減する効果がある様です。毎日少しずつ体を動かす習慣を作りましょう。

秋バテに悩む人にはヨガやストレッチがおすすめの様で、筋肉がほぐれるとリラックス効果に繋がる為のようです。

朝の散歩もおすすめのようです。太陽光を浴びると体内時計が調節され、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の合成が盛んになり自律神経を整えてくれます。

※セロトニンは気分を安定させる役割を果たしている為、分泌が減少すると気分が落ち込みやすくなったり、うつ症状を引き起こすこともあるようです。

## ・睡眠の質を向上させる

忙しい日々の中でもしっかりと休養を確保する事が大切です。温かいお風呂に入ったり、軽い読書をしたり、寝る前にリラックスする時間を作りましょう。夜更かしせずに、毎日同じ



時間に寝起きする事で体内時計が整います。

### ・ストレスを軽減する

ストレスは秋バテを悪化させる原因の一つです。日常生活の中で、自分の好きな事に時間を費やし、気分転換できるようにストレスを軽減できる方法を見つけることが重要です。

秋バテは寒暖差や、日照時間が短くなる事による自律神経の乱れが不調の原因となっていますが、夏の疲労がドバツと溢れてくる季節です。一度しっかりと体調をリセットして、健やかに過ごすための準備を整えましょう(\*^^\*)

