

トピックス

「秋バテ」に注意しましょう！

夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのににもかかわらず「夏バテ」のようなだるさ、疲労感を感じることはありませんか？もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれません。症状が軽いために放っておきがちですが油断は禁物です。しっかりと対策をして不調を解消しましょう。

秋バテとは？

秋は気温が安定せず1日の中でも朝夕で大きく差がでる季節です。この寒暖差によって様々な症状を起こすことをいいます。また、真夏の生活習慣により自律神経などが乱れたり、身体に溜まった疲れが出てきて食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことを秋バテといいます。

主な原因

【自律神経の乱れ】

蓄積した夏の疲れにより自律神経が徐々に乱れて秋バテを引き起します。

【身体の冷え】

冷たい物を摂り過ぎると胃腸が冷え全身の冷えへとつながります。

【朝昼夜の寒暖差】

暑く湿気の多い夏から、涼しく乾燥した秋へ変わる気候の変化に身体もついていくのがやっとになります。



予防と対策

・温かめの湯船にゆっくり浸かる

シャワーだけでなく38～40度の湯船に浸かりましょう。冷房などで冷えた体を温め体力や胃腸の動きの回復を手伝います。



・適度な運動を行う

30分程度の散歩など軽めの運動を続けることで、自律神経の機能も回復してきます。有酸素運動は血行を良くし、疲労物質の排出を促すため、疲労回復に効果的です。



・秋の味覚を味わって免疫力をアップ

さつまいも、かぼちゃ、じゃがいもは免疫力を高める効果もあるのでおすすめです。



ちよつと紹介

「もみじ」と「かえで」の違い



イロハモミジ

ハウチワカエデ

「もみじ」と「かえで」の違いは葉っぱの形！

「もみじ」は葉の切れ込みが5～6個で6～7枚に分かれている。「かえで」は葉の切れ込みが浅く9～11枚に分かれている。ですが、実は根本的には同じ植物。そもそもこの2つを区別しているのは日本だけです。英語ではどちらもMaple(メープル)と表現されています。

