

# Medinu通信

メディナスがお届けする、知って得するお役立ち情報!! vol.22

## それって、「秋バテ」かもっ?!

秋は涼しく過ごしやすい気候ですが、「体がだるい」「頭が重い」「疲れが取れない」といった不調を感じることがありませんか? その症状の正体は秋バテかもしれません。秋は気候の変化に体もついて行くのがやっとです。体力回復と合わせて、風邪等の感染症にもかかりやすい為、乾燥対策も忘れずにていきましょう。

### 秋バテの原因と主な症状

#### 朝晩と日中の 寒暖差

気温変化に体が対応できず…。



#### ☑ 疲労感や 自律神経の乱れ



#### ☑ 食欲不振・下痢 便秘・慢性疲労



## 「秋バテ」に負けずに健やかに過ごすための ポイントをご紹介します!!



POINT

### ①温かい食事

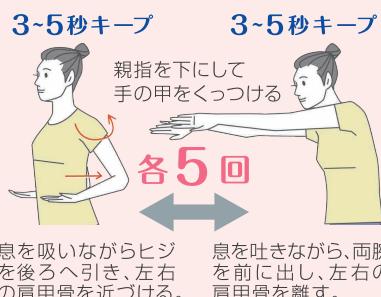
冷たい食事を摂りすぎると、体内から体が冷えてしまいます。ネギ類・ニラ・生姜・ニンニク等は体を温めてくれます。また、豚肉は疲労回復効果があるため一緒に摂ると良いですね。



POINT

### ②適度な運動

ラジオ体操や肩甲骨ストレッチなどの軽めの運動は、基礎代謝をアップし、自律神経のバランスも整えてくれます。



POINT

### ③入浴・足浴

38~40度位のぬるめのお湯にゆっくり浸かりましょう。血流が促進され、かつリラックス効果が期待できます。



医療的管理・介護・体調管理に困ったらメディナス訪問看護ステーションへ!!

ご依頼・お申し込みは裏面をご利用ください。