

夏の終わりの気温の変化に要注意！

季節の変わり目は夏バテで疲れた体をしっかりケア

夏バテというと、真夏の暑さに体力を消耗した結果起こる食欲不振などの体の不調をいうのが一般的です。しかし、夏が終わり涼しくなってきたころに、暑さによる疲れが蓄積した体が朝晩の急激な気温の変化に対応できず、風邪をひいたり、体重が減ってしまったりなど、体調を崩してしまうことがあります。これらの症状も夏バテと同様ですが、「夏バテ後遺症」や「秋バテ」などとも呼ばれています。



夏バテ後遺症を引きずらないためには？

☆温かいスープで体を温める☆

温かいスープなどで弱った胃腸の調子を整えましょう。

☆入浴で体を温める☆

2日に1回は湯船につかって体を温めましょう。

☆週末はゆったり過ごして体を休める☆

季節の変わり目でもある初秋は、夏の疲れを残さないための体の調整期間に充てましょう。週末にはできるだけ横になる時間を増やし、「だら～」とゆったり過ごすことも大切です(ただし、起床や就寝、食事の時間は、規則正しく一定にすることが基本となります)。

芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋…etc。一年で最も充実した活動ができる季節を元気に迎えるために、夏バテの後遺症をいつまでも引きずらないよう、しっかりとケアしましょう。