

からだの不調、秋バテか

頭痛

食欲がない

肩がこる

だるい



眠れない

暑さのピークは過ぎたのに、体調不良や夏バテのような症状が続く...それは「秋バテ」かもしれません。秋バテは体力の低下や自律神経の乱れが原因とされています。

対策

食生活を見直そう！

まだまだ暑い日もあり、冷たい食べ物や飲み物を口にしがちです。体が冷えると血流が悪くなり、栄養も吸収しづらくなって疲れやすくなります。冷たい飲み物は控えましょう。タンパク質・ビタミンB群・鉄分などの栄養が摂取できる食べ物が理想的です。

軽い運動をしよう！

散歩やストレッチ、ラジオ体操など軽く汗ばむ程度の運動で自律神経を整えましょう。深呼吸するだけでも効果的です。

よい睡眠をとろう！

睡眠不足は心身の健康に大きく関わります。カフェインを取りすぎない、眠る1時間前からスマホをなるべく見ないなど、ぐっすり眠るための工夫をしましょう。

のかおい整形外科の [Instagram](#) を開設しました！

当院の休診日や最新の情報をお知らせいたします。

ホームページもあります！

のかおい整形外科

検索

☎ 0296-21-5880

