

秋バテを防いで冬に備えましょう！



夏の暑さが和らぎ、秋は過ごしやすい季節になる一方で、「日照時間の減少」「気温差が大きくなる」「夏の冷えの影響」等体調不良にもなりやすい時期です。元気に秋を過ごし、寒い冬を乗り切りましょう！

秋バテとは

暑さのピークは過ぎたのに、体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続くことがあります。それを、夏の疲れが残った「秋バテ」と言います。

最近、こんな不調を感じていませんか？

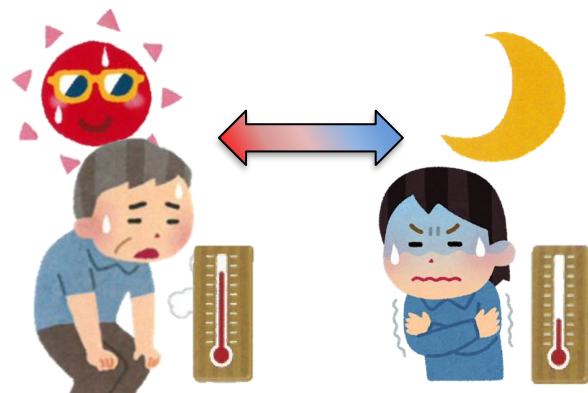
- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ 体がだるい | ☐ 肩こり・頭痛 |
| ☐ 疲れやすい | ☐ めまい・立ちくらみ |
| ☐ 朝スッキリ起きられない | ☐ やる気がでない |
| ☐ 1日中眠い | ☐ 顔色がくすむ |
| ☐ 食欲がない | |



3個以上あてはまったら「秋バテ」の可能性あります。

※なお、体調不良が2週間以上続く場合は病気の可能性もあります。医療機関の受診をご検討ください。

秋バテの原因は？



(1) 自律神経の乱れ

季節の変わり目は、気温差や気圧の変化が大きくなります。身体がうまく順応できないと自律神経が乱れがちになります。また、夏の疲れが蓄積していると全身に様々な症状が現れます。

(2) 内臓の冷え

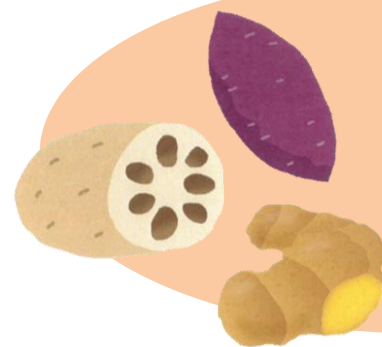
夏の間に冷たい食べ物や飲み物を摂り過ぎることで、内臓が冷えます。内臓が冷えた状態だと消化器系の症状が出やすくなります。



健康的に冬を乗り越えるために取り入れたい！

◆食事編

①根菜類のパワー



- ・ビタミン・ミネラルが豊富
- ・免疫力が高まる
- ・体が温まる

②腸内環境を整える「発酵食品」



- ・発酵食品は免疫強化食材（味噌、ぬか漬け、キムチなど）
- ・発酵食品には善玉菌がたくさん
- ・腸内環境が健康だと自律神経が整う

③ビタミンCが豊富な柑橘類

- ・抗酸化作用で免疫細胞の働きを助ける
- ・香りにはリラックス効果がある
- ・秋から冬にかけて旬を迎える（みかん、柚子、カボスなど）



◆運動編

①ウォーキング

血流を促進することで自律神経が整います。1回につき30分以上を目処に行うのが理想的です。また、普段から階段を利用したり、電車では座らずにより姿勢で立っていることも運動になります。

②ストレッチ

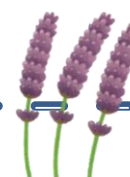
心身がリラックスして副交感神経の働きが高まると、血圧や心拍数が下がり血管が拡張されます。



◆生活編

好きな香りを取り入れる

嗅覚には交感神経のレベルを上げてやる気モードにするものと、副交感神経のレベルをあげてリラックスモードにするものがあります。一般的にラベンダーなどはリラックスさせ、レモンなどの柑橘系は覚醒させますが、その時に心地よいと感じるものを選択するのが良いでしょう。



自律神経を整える呼吸法



自律神経には交感神経と副交感神経があります。
自律神経は自分の意思でコントロールすることが出来ませんが、
唯一呼吸で副交感神経の活動を高めることができます。

交感神経

血管を収縮させる

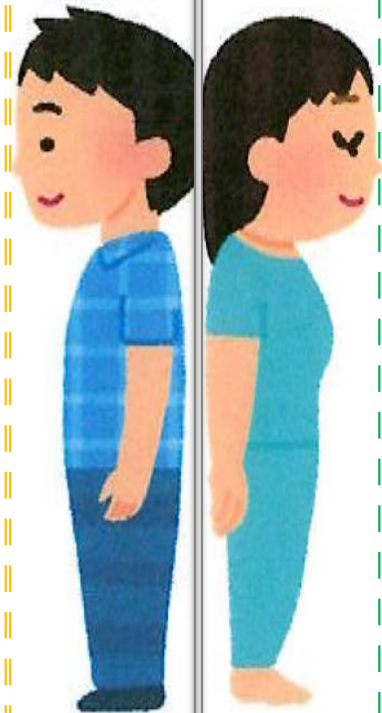


心拍数 ↑ 血圧 ↑

体温が上昇

筋肉の収縮を増加

身体の活動性を高める



副交感神経

血管を拡張させる



心拍数 ↓ 血圧 ↓

体温が下降

筋肉の収縮を減少

身体のリラックス状態を
促進する



交感神経

自律神経の中で興奮の刺激を全身のさまざまな器官に伝える神経

身体のエネルギーを増やす反応を引き起こします。

副交感神経

臓器や器官などの働きを抑制させる神経

血液の循環を緩やかにし筋肉の収縮を減少させることで
リラックス状態を促進します。

呼吸の種類

◆胸式呼吸

主に肋間筋と呼ばれる筋肉の働きによって行われ、体に素早く酸素を取り入れることが出来ます。

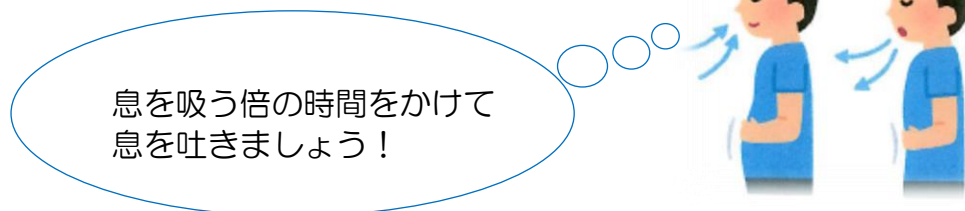
交感神経が有意に働き、心拍数↑、血圧↑となるためやる気アップにつながります。

◆腹式呼吸

主に横隔膜の運動によって行われます。筋肉に使う酸素が少なく、多くの酸素を取り入れることが出来ます。

副交感神経が有意に働くことによって心拍数↓、血圧↓となります。

自律神経を整えるのにおすすめです。



◆片鼻呼吸

ヨガの呼吸の1つで、指で左右の鼻の穴を交互に押さえながら呼吸を行います。

①楽な姿勢で座る

②右鼻を押さえて左鼻で吸う

③左鼻を押さえて右鼻で吐く

④左鼻を押さえて右鼻で吸う

⑤右鼻を押さえて左鼻で吐く



左右の鼻の通りのバランスが良くなるまで実施してみましょう。

副交感神経が有意に働くことでリラックス効果が高まります。

番外編：くるくる耳マッサージ

季節の変わり目の寒暖差が大きい時期や雨天・台風の前夜など調子を崩しやすい場合に、自律神経を整えるのに役立つのが「くるくる耳マッサージ」です。

①親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っ張る

②耳を軽く横に引っ張りながら後ろに5回ゆっくりと回す

③耳を包むように折り曲げて5秒間キープする

④手のひらで耳全体を覆い、後ろに円を描くようにゆっくりと回す

これを5セット行う



マッサージで内耳の血流を改善し、自律神経の乱れを整えます。天気の変化で体調が崩れやすい方は、ぜひ試してみてください。