



季節の変わり目を元気に 《体調不良を起こさないために》



夏から秋、冬へとやりたいことが多い後期、体調を崩さず過ごしたいですね

季節の変わり目は朝晩と日中との寒暖差（昼夜で7～11度）が激しいため、
身体は気温の変化に対応しようと自律神経の働きによって体温調節をしています
しかし、体温調節をするとエネルギーを消耗するので、
寒暖差が激しいこの時期は自律神経のバランスが乱れて体調を崩しやすくなります。

実際に季節の変わり目に、起こりやすい体調不良を見てみましょう。

ぼーっとする・やる気が出ない
疲れが取れない 食欲がない
一日中眠い、寝つきが悪い
疲れやすい、だるい
吐き気、頭痛、肌荒れ
肩こり、冷え性、胃腸の痛み



あなたは何個あてはまりましたか？

これらの症状がみられる人は、自律神経が乱れ寒暖差疲労が溜まるかもしれません。
今すぐ改善策を試してみましょう。

対策

-①夏場はシャワーに頼りがちですが、シャワーだけでは体の芯から温ま
っていないので風邪を引きやすくなります。
なるべく湯船につかる習慣をつけ、体の内側から温まるようにしましょう。



-②アイスクリームなどの冷たい食べ物や飲み物はなるべく控え、
温かい物を摂るようにしましょう。



-③季節の旬の食べ物で疲労を回復しよう
旬の時期にとれる食材が最もおいしく、安価で栄養価が高いです。
◆きのこやかぼちゃ、鮭など、パスタや温サラダなどにしてもおいしく
食べられます。体を温める作用のある根菜類もよいですね

季節を問わず普段からやっておきたい事
しっかりと休養、睡眠時間を確保する
軽めの運動習慣をつける
バランスの良い食事を心がける



といった【睡眠】【運動】【食事】と健康の基礎とされる項目を見直すことが大切です。