2023 年９月 15 日　残暑の体調不良について

まだまだ残暑の厳しい日々が続きますが、いかがお過ごしでしょうか。今日は残暑の時期の体調不良の予防についてお話しします。

　９ 月に入り朝夕は涼しく日中は暑いという日も増えてきました。寒暖差が大きいと自律神経の乱れを引き起こし体調を崩しやすくなります。そんな残暑の時期の体調不良を予防する方法を５つ紹介します。

①軽い運動

ストレッチや散歩で身体を動かしましょう。睡眠の質を上げたり、血行を良くし胃腸のはたらきを改善させます。

②バランスの良い食事

１日３食バランスの良い食事を意識し、ビタミン B1 を含む食べ物を摂りましょう。

③温かい食事

身体の内側から温まる食品を摂りましょう。

④ぬるめの湯で入浴

冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。また、質の良い睡眠も期待できます。

⑤冷え対策

冷房などで身体が冷えてしまう場面は多々ありますので、何か羽織れるものなどを用意しておきましょう。

　日々の生活に工夫をして、残暑を元気に乗り切りましょう。