



その症状…「秋バテ」かも？

疲れやすい
体がだるい

何も
する気がしない

食欲がない
胃もたれがする

よく眠れない
寝つきが浅い
朝がすっきり起きられない

頭が痛い
肩こりがある
立ちくらみがする

主な原因は、「蓄積された夏の疲れ」「体の深部からの冷え」「気温の寒暖差」「気圧の変動」

秋は冬への準備期間です！体調を整えて、冬に備えていきましょう。

自律神経は老化する？！



自律神経には、「**交感神経**」と「**副交感神経**」があり、互いに相反する役割を担っています。

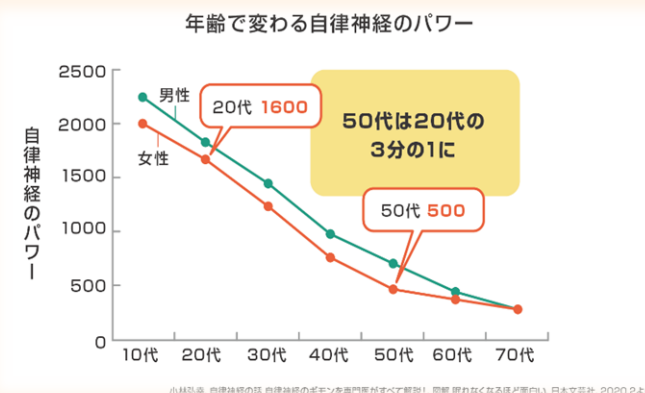
このバランスが崩れてくると、疲労感や頭痛などの体の不調が出てきます。

これが
「自律神経の乱れ」

加齢とともに自律神経の働きも衰えていき、それを回復させることも難しいと言われています…。

でも！「**自律神経の働きを整える**」ことはできます。

毎日の生活習慣で整えていきましょう。



自律神経を整える生活習慣

バランスの良い食事

- ・胃腸に負担をかける「冷たいもの」は避ける
- ・ビタミンDやビタミンC、タンパク質などの食材が疲労回復に効果的！



室温と服装の調節

- ・体を冷やさないように、服装に気をつける
- ・朝晩の冷えには、カーディガンなど羽織もので調節を
- ・寝具も夏物から変える



入浴でリラックス

- ・ぬるめの湯（38～40度）にゆっくり浸かる
- ・お風呂に浸かるのは、10分まで
- ・脱衣所を暖めるなどして、ヒートショックには要注意！！



より良い眠りを

- ・だいたい同じ時間に起きる
- ・朝起きたら、日の光を浴びて体内時計を整える
- ・お昼寝は、30分まで
- ・寝る直前まで、テレビやスマホなどを見ない
- ・お腹を冷やさない



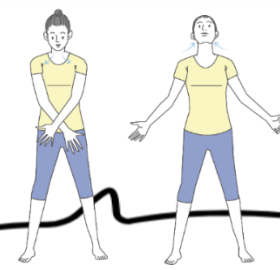
適度な運動と

リラックスタイム

- ・朝や夕方涼しい時間に、ウォーキングやストレッチなどで体を動かしましょう
- ・好きな音楽を聴いたり、本を読んだり。心が休まる時間を作りましょう

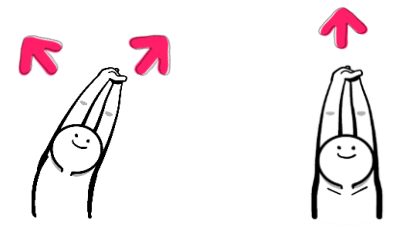


体をほぐしてリラックス



深呼吸

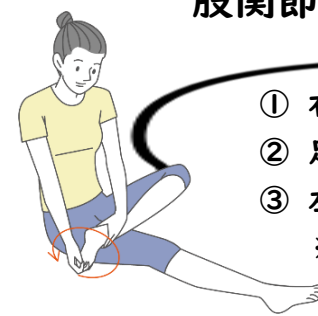
- ① 一度息を吐いてから、ゆっくり鼻から吸う
- ② ゆっくり時間をかけて、口からすーっと息を吐く
- ③ これをゆっくり、5回程度繰り返す



体側を伸ばすストレッチ

- ① 両足を肩幅に開いて立つ
※座ったままでもOK！
- ② 両腕を上げて、右手の先を左手でつかむ
- ③ 息を吐きながら、体を左に倒す
- ④ 息を吸いながら、体を戻して上に伸ばす
- ⑤ つかむ手を反対にして、反対側も伸ばす

股関節を動かすストレッチ



- ① 右足首を左足の上にのせる
- ② 足先を持って、右足首をぐるぐる回す
- ③ 左足首も同じようにする ※椅子に座ってするのもOK！
※治療中や股関節の動きを制限されている方は、医師に確認の上行ってください