

## 秋になって身体の不調はないですか？秋バテかも・・・？

暑い夏が過ぎ、本来であれば気温が下がり過ごしやすくなる秋に、だるさや疲れ、めまいや頭痛といった不調が続くことを『秋バテ』と言うそうです。その原因に深くかかわっているのが、夏の過ごし方。季節が夏から秋に変わり、いつまでたっても何となく感じる体の不調について、今回はお伝えします。

### 秋バテは夏のツケ？かも・・・

今年の夏はこれまでとは違った夏でした。感染対策もあり、マスクを着用することで更に暑い夏となりました。夏バテしないように室内では冷房をつけて外出を控えた方も多かったと思います。外気との気温差は自律神経に大きな負担がかかります。秋になると今度は一日の寒暖差が大きいこと、台風や長雨などによる気圧の変化が追い打ちとなり、更に自律神経のバランスが乱れて様々な症状を引き起こします。

### 秋バテをはねのけるポイント

#### 1. 身体を温めて冷えない工夫をしましょう。

冷えは自律神経のバランスを乱します。足元を冷やさないようにしましょう。入浴はぬるめのお湯に15分程度ゆっくりとつかりましょう。（個人差あり）

#### 2. 胃腸の調子を整えましょう。

夏の間冷たいものを食べたり飲んだりしたせいもあり、胃腸の機能が低下し便秘や下痢などのトラブル発生につながります。揚げ物や脂っぽい食事は控え、消化のよいものを摂りましょう。

#### 3. スタミナ食材を積極的に摂りましょう。

元気をバックアップする食材※を積極的に摂りましょう。※豚肉、サンマ、ニンニク、酢など。

### 秋のスタミナ食材について～



**豚肉**～『疲労回復のビタミン』と呼ばれるビタミンB1が多く含まれます。

**サンマ**～秋の味覚の代表格といえるサンマにも、アミノ酸の一種「タウニン」が、また脂には血液サラサラ成分も豊富に含まれています。**ニンニク**～豚肉との組み合わせがおすすめです。**酢**～食欲増進効果や冷えを遠ざける作用があります。

## 自律神経の働き



**自律神経**は、呼吸や体温調節、消化や血液循環など、生きるために欠かせない身体の機能をコントロールしています。自律神経には交感神経と副交感神経があり、2つが24時間休むことなく、バランスをとりながら働くことで私たちの健康は守られています。自律神経のバランスが乱れると、疲れがなかなか抜けられなくなったり、めまいや頭痛、肩こりなど、全身に不調が現れます。

◎交感神経～日中活発になる、興奮・緊張の神経。

◎副交感神経～夜間活発になる、リラックスの神経。消化・吸収を促す作用あり。

## 自律神経を整えるためのコツ



●疲れてくると甘い物が食べたくなることがありますが、急激に血糖値が上がると自律神経が血糖値を下げようと働くために、かえって身体を疲れさせる要因になります。要注意です。

●朝目覚めたら布団の上で少しずつ身体を動かし、日の光を浴びて朝食を摂りましょう。日中座りっぱなしが続いたら、立つ！歩く！ストレッチをしましょう。同じ姿勢はリンパの流れが悪くなり、疲労が蓄積します。

●睡眠中は脱水に陥りやすく命に関わる病につながることもあり、自律神経に負担をかけます。就寝前に1杯の白湯を飲み自律神経を休ませましょう。

## 編集後記

めっきりと肌寒くなってきました。空から賑やかな鳴き声が聞こえてくる時期にもなりました。白鳥が綺麗な逆Vの字を描きながら飛んでいる風景を眺めるのが私は大好きです。声が聞こえたら、皆さんも空を見上げてみてください。くれぐれも躓かないように注意してくださいね(^\_^)☆

秋も深まり季節は冬に移行します。ご自身の自律神経を整えて、体調管理に努めましょう～🍁



## 出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事、コロナウイルス感染対策など、安心して暮らすための講座を**無料**で開催できます。

【発行】御所野地域包括支援センター けやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：826-0651 / 代表

