

季節の変わり目です

猛暑の夏も終わり、季節はすっかり秋。皆さん、体調は大丈夫ですか？この時期は季節の変わり目で、体調を崩す方が多いと言われています。その原因は寒暖差にあります。朝・昼・晩の寒暖差が激しく、日によって暑かったり、寒かったりします。このことが原因で体温の調節をつかさどる自律神経が乱れ、体調不良になります。頭痛、腹痛、めまい、倦怠感、眠気、気が重く憂鬱になる等、肉体的、精神的に様々な症状が表れます。その対策として、自律神経を整えましょう。いつもより多めの睡眠、お風呂にゆっくりつかる、音楽をゆったり聴く、自然と親しむ等、身体と心をリラックスさせる時間を作りましょう。栄養のバランスを考えた食事を取り、生活のリズムをしっかり整えましょう。

あんしん あんぜん なかま
《安心、安全の仲間づくり》