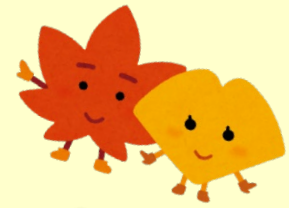


冬に向けて

季節の変わり目



体調の変化に注意しましょう

秋～冬にかけて**寒暖差**や**気圧の差**によって**自律神経が乱れ**、体に不調を感じる場合があります。冬に備えてしっかり対策をとり、体調管理をしましょう。

チェックしてみよう

最近、こんな症状はありませんか？

- 疲れやすい
- 体がだるい
- 朝スッキリ起きられない
- 風邪をひきやすい
- めまいや立ちくらみがある
- 食欲がない
- 頭痛や肩こりがひどくなった
- 熟睡できない

体調を整える4つの対策

1 からだを温める

寒暖差のある時期や場所では、ストールや帽子で調整しましょう



特に首周りと足首は冷やさないよう防寒対策を



時にはゆっくり湯につかりましょう

2 適度な運動

冬は運動量が少なくなりがち。部屋の中でもできるストレッチや、ながら運動で血流UPを。



足首・ふくらはぎ

いろんなストレッチをやってみよう



3 季節の食材を取り入れる

イベントの多い季節。暴飲暴食してしまった翌日は、消化の良い食事にしましょう。

【消化のよい食材】
大根・にんじん・白菜・豆腐・キャベツ・鶏むね肉



朝食をしっかり摂って体を温めよう♪

【カラダをあたためる食材】
ショウガ・ニンニク・ネギ
寝る前のホットミルクもおすすめ



4 生活リズムを整える

冬休みに入るとつい夜更かしして生活リズムが乱れがちに。



【朝日を浴びる】
体内リズムが整い
冬に不足する幸せホルモン
(セロトニン) の分泌UP



【睡眠環境を整える】
寝る1時間前からは
スマホなどのブルー
ライトを避けましょう