疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第15回）

秋バテを防ぐ、疲労回復&アンチエイジング習慣

2016.09.09

秋がいよいよ目の前に迫ってきました。年度の後半戦、ビジネスもプライベートもいっそう気を引き締めて向かいたいもの。今回は、夏の不調を引きずり「秋バテ」に発展させないために取り入れたい、5つの新習慣をご紹介します。

不調が長引く秋バテにご注意

医師や専門家、協賛企業で構成されるウーマンウェルネス研究会の公式サイト「ウェルラボ」によると、秋バテとは「暑さが一段落して過ごしやすくなる秋口になって、体のだるさや疲労感、食欲不振などの不調を抱えている状態」のことと定義されています。

この記事の調査（ウェルラボ2016年6月「夏から秋の体調に関する意識調査」）によると、夏から秋にかけて、男性では3割超、女性では5割超の方が不調に悩まされているとのことで、職場によっては看過できないケースになっていると考えられそうです。

秋バテは大きく2つのタイプに分類され、夏場は元気でも、蓄積された自律神経の乱れが季節の変わり目で顕在化する「燃え尽きタイプ」、もともと冷えや虚弱症状を抱えていて、夏場以降も調子が上がらない「だらだら不調タイプ」があります。いずれにしても、次の5つの習慣を取り入れることが秋バテ予防になりますので、今から心掛けましょう。

秋バテ予防の5つの習慣

1：冷房との付き合い方を調節する

冷房による冷えは、体液循環を滞らせ、体内細胞の働きを減退させる大きな原因です。また、冷房によって室内・外の温度差が大きくなる夏は、自律神経に対する負荷も増大します。外気温の下がってくる初秋は、冷房を弱めるチャンス。いきなり冷房の使用をやめてしまうと体への負担も大きくなるので、少しずつ室内・外の気温差を減らすことを心掛けましょう。

2：内臓を冷やさない食事を取る… 続きを読む