疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第19回）

「冬バテ」による疲労や不調を防ぐ生活習慣

2017.01.06

クリスマスや忘年会など暴飲暴食をしやすい暮れの時期を越えたのに、暦が変わっても、新年会や挨拶回りなどが続きます。ビジネスパーソンの風物詩とはいえ、1月は寒さも相まって、心身ともに不快な症状が抜けない「冬バテ」に陥りやすい季節です。新年早々、「やる気が出ない」「心身の疲労が抜けない」「肌荒れが絶えない」といったことのないよう、予防・改善を心がけましょう。

「冬バテ」の原因と5つの対策



寒さによって血液循環が滞ったり、室内外の寒暖差が激しいことで自律神経が乱れたりすると、脳や内臓、筋肉など体内の働きが鈍くなります。その結果、倦怠（けんたい）感や疲労感、イライラ、筋肉のコリ、食欲の減退、胃腸の不調、冷え性、頭痛など、さまざまな不調を招きやすくなります。

車や電車での移動、建物への出入りをすれば、内・外気温の温度差が感じられるでしょう。また、昼夜の温度差も避けて通ることはできません。そのため、冬バテを予防・改善するためには、自ら積極的に体を温めたり、自律神経を整えたりする工夫が必要です。

サントリー健康情報レポートで「夏バテだけじゃない！『冬バテと自律神経の変調』」を監修している福田千晶先生（医学博士・健康科学アドバイザー）によると、冬バテを防ぐために心がけたい生活習慣は、次の5つ。

1.体を温める
2.呼吸と姿勢を意識する
3.急に体を冷やさない
4.室内でできる運動を
5.食事は規則正しく、バランス良く

体を温めて血液循環を整え、ゆったりとした呼吸や運動で心身をしなやかにし、バランスの良い栄養補給を行うことで、脳や内臓の働きがスムーズになります。

今日から実践できる、簡単冬バテ対策… 続きを読む