

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