

# 夏の疲れを引きずる秋バテにご注意!

次垂で  
ファインな  
生活を。 Jia Fine<sup>®</sup>  
シア ファイン

## 暑さが和らいでもだるいのはなぜ??

少しずつ涼しくなってきたとしてもカラダが重だるい、疲れやすいなど体の不調が続く何だかやる気スイッチが入らない・・・それは夏の疲れが残った「秋バテ」かも!!



## 秋バテの要因

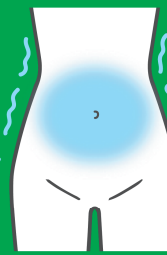
### 「蓄積した疲れ」



### 「自律神経の乱れ」



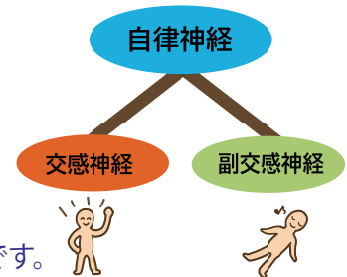
### 「内臓の冷え」



### 「免疫力の低下」



夏場は冷たいものを多く摂取する機会が増え、内臓が冷えた状態となりやすいため胃腸など消化機能の低下も起き、秋口になるとだるさや抑うつ感の要因となります。自律神経はアクティブモードの「**交感神経**」とリラックスモードの「**副交感神経**」があります。このふたつの神経は常に環境の変化に合わせて適切なモードに切り替えて体中の器官を制御しているのです。気温が高くなると交感神経の働きで汗をかき体温を下げようとしますが、近年は夏の暑さが厳しく期間も長いため、交感神経が働き続けることになり、徐々に疲労が蓄積されて自律神経の乱れが起きやすくなってしまいます。



## 自律神経を意識した「秋バテ」対策を!

### 夏に有りがちな生活環境・・・→ 自律神経の乱れ

- ☹️ エアコンの効いた室内で過ごす時間が長い
- ☹️ 湯船に入らずシャワーで済ませる
- ☹️ 冷たいものを摂取する機会が増える
- ☹️ 運動不足 (暑いので動きたくない)



### 夏の疲れを上手にリセット・・・→ 自律神経のバランスを整える

- 😊 体を温める食材を積極的に摂る
- 😊 38~40℃くらいの湯船にゆっくり浸かる
- 😊 適度な運動を心がける
- 😊 睡眠をしっかりとる



### 自律神経の働き

臓器への  
アクセラ

**交感神経**  
活動・緊張時に働く

**副交感神経**  
リラックス時に働く

臓器への  
ブレーキ

