



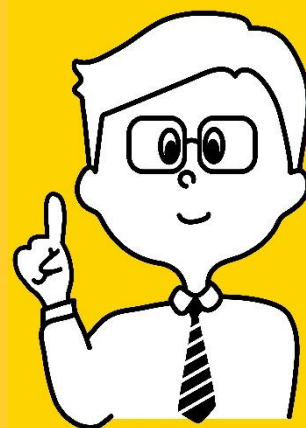
暑かった夏が過ぎ去り、朝晩は過ごしやすい気温になってきました。
また「第7波」といわれている新型コロナウイルスは、感染者数の減少傾向がみられるものの、まだ油断できない状況のようです。
そんななか、引続き感染対策とあわせて気をつけたいのが「秋バテ」です。

秋バテってなに？

秋バテとは夏の生活習慣による冷えが原因で自律神経のバランスが乱れ、秋口になって症状がでてくるものです。

秋バテチェックリスト

- 疲れやすく体がだるい
- やる気が出ない
- 食欲がない
- 朝スッキリ起きられない
- 口やのどが渇く
- 寝汗をよくかく



気になる症状があった方はもしかしたら秋バテかもしれません。
夏の暑さに対し、身体を冷やし過ぎてしまったことで、全身の血のめぐりが悪くなり引き起こされるため、その対策もご紹介いたします。

冷えから体を守り秋を快適に過ごす

秋バテ対策

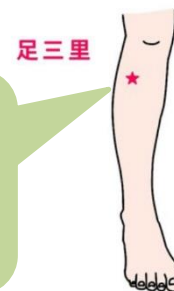
栄養素が豊富な旬の食材、キノコ類や鮭、サバ、柿などを意識して選んでみましょう。また疲労回復に効果的なビタミン B1 を多く含む豚肉や大豆製品もおすすめです。またネギなども体を温める効果がありますので、お手軽に薬味やトッピングとして使ってみてください。



寝る 2 時間ほど前に 38~39℃ のぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。血行が促進されるとともに、副交感神経が優位になり、スムーズな入眠にもつながります。

内臓の冷えに対して有効なツボもあります。
【足三里 (あしさんり)】といって足の疲れだけではなく、胃腸の疲れにも効くツボです。場所が見つかったら、両手で包むように親指を使って少し強めにゆっくり押ししてください。5 秒くらいを目安に 3~5 回繰り返すといいでしょう。

膝のお皿の一番下に
指 4 本 (示指~小指)
並べたスネのすぐ外側



意外と多い「秋バテ」を乗り切って、食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、秋を楽しく過ごしましょう。



アミュー施術師も
元気に訪問中！
健康保険をつかった
訪問マッサージです。
ぜひご活用、ご相談
ください。



指圧・マッサージ・鍼・灸 ・保険適用在宅マッサージ

アミュー治療院 国家資格治療院

昭島本店 東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有
TEL:042-519-5489 FAX:042-546-2289



アミュー在宅マッサージ 東京都障害者医療助成(マル障)取扱治療院 生活保護法指定(医)

昭島ステーション(昭島本店内)・川口ステーション

TEL:042-513-7800(共通) ※最寄りのステーションよりお伺いいたします。

<https://amulife-jp.com>

昭島・立川・福生・あきる野・日の出・青梅・瑞穂・羽村・武蔵村山・東大和・国立・国分寺・八王子・他