

みかづき広報

疲れた体に癒しを



夏の厳しい暑さと、涼くなってからの残暑に悩まされたり・・・と体にはキツイ季節でした。これから寒く長い冬に向う訳ですが、どんな冬将軍が待って居るのでしょうかぁ～～(_ _;) いよいよ到来する冬に向け、体を温める機器や衣類、寝具等の準備は出来ましたか？
気温の変化に疲れた体を癒す為の
ジャパノクリエイト(支援員事業)からの提案です。

おすすめ

秋バテを防ぎ、軽くする三つのコツ



からだを温めるスープ系
お酒は常温で

体を守るには、体を冷やさず温めることが肝心。弱った胃腸を整えるために、スープ系の食事がお勧めです。疲労を回復させるビタミンB1たっぷりの豚汁など。お酒も常温の日本酒やワインを少しずつ飲むのもよいでしょう。

衣服や入浴で体そのものを温める

日中は暑くても、明け方と夜の気温はガクンと下がります。夏の続きでシャワーのみで過ごしてる人は、出来るだけ湯船に浸かりましょう。又、日帰り温泉や、岩盤浴で体をじっくり温める時間を創る事もお勧めです。

アクティブな予定を入れず、しっかり休む

秋バテ対策は、体を守り、休ませて、自然な回復を待つのがポイント。特に季節の変わり目の天候の変化は、心身にとっては大きなストレスに。無理のない生活を心掛けて見てください。