

『「疲れが抜けない人」に共通する3つの習慣』

— 秋バテを防ぐ栄養と体の整え方 —

- 1. 秋に増える「疲れが抜けない人」
- 2. 疲労が回復しない理由
- 3. 疲れが抜けない人の3つの習慣



- 4. 秋バテ対策: 栄養と生活習慣
- 5. 自宅ケアと施術の活用法

夏が終わり、少し涼しくなってくる9月。「よく眠っているのに疲れが取れない」「朝から体が重い」「やる気が出ない」といった不調を感じる人が増える季節です。この時期に起こる体調不良は、一般的に「秋バテ」と呼ばれています。夏の間、私たちの体は強い暑さや冷房、睡眠不足、食生活の乱れなどの影響を受け続けています。その負担が蓄積したまま季節が変わることで、体の回復力が追いつかなくなるのです。特に多いのが「疲れが抜けない」という症状です。実はこの疲労感には、いくつかの共通した生活習慣が関係しています。

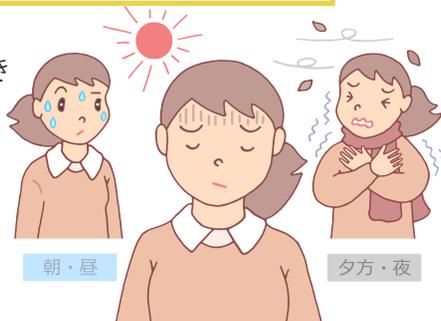
詳細は裏面に

秋になると増える「疲れが抜けない人」

秋は体調を崩しやすい季節です。その理由の一つは、気温差の大きさにあります。

9月は

- ・日中はまだ暑い
- ・朝晩は涼しい
- ・室内は冷房



このように、1日の中で体が何度も環境の変化に対応しなければなりません。この調整を行っているのが、体のバランスを保つ自律神経です。

しかし夏の疲れが残った状態では、自律神経の働きが低下しやすくなります。

その結果

- ・疲れが取れない
- ・体がだるい
- ・集中力が落ちる
- ・頭痛や肩こり
- ・食欲不振

といった症状が現れやすくなるのです。



疲労が回復しない本当の理由

「疲れが取れない」というと、多くの方は睡眠不足を思い浮かべます。もちろん睡眠は大切ですが、実はそれだけではありません。

疲労が回復しない背景には

- ・自律神経の乱れ
- ・栄養不足
- ・血流低下
- ・筋肉の緊張
- ・ホルモンバランスの乱れ



など、さまざまな要因が関係しています。特に最近増えているのが、慢性的なエネルギー不足型の疲労です。食事量が少なかったり、栄養バランスが偏っていると、体はエネルギーを十分に作る事ができません。すると「寝ても疲れが取れない」という状態になりやすくなります。



初回限定
お試し施術
あります！
お気軽にお申し込み下さい

難治性の症状、断薬・減薬のご相談は

お問い合わせ・ご予約はお電話で



杉本接骨鍼灸院

TEL: 072-943-6521

八尾市恩智中町1-35-1-103

