

～ 秋バテを防ぐ体の整え方 ～

東洋医学から見た「秋の疲れ」

東洋医学では秋は「肺」の季節とされています。

肺は呼吸だけでなく

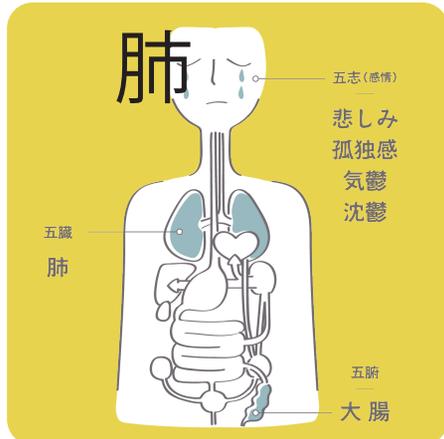
- ・免疫
- ・皮膚
- ・自律神経

にも関係しています。夏の疲れで肺の働きが弱ると

- ・だるさ
- ・風邪をひきやすい
- ・肌トラブル

などが起こりやすくなります。

そのため秋は呼吸を整えることが大切です。深呼吸をゆくり行うだけでも、自律神経は整い易くなります。



「秋ばて」セルフチェック

あなたの疲れがどのタイプか確認してみましょう。次の項目に当てはまるものはありますか？

- 朝起きても体が重い
- 食欲があまりない
- 甘いものが欲しくなる
- 肩や首がいつもこっている
- 眠りが浅い
- 夕方になると強い疲れを感じる
- やる気が出ない



3つ以上当てはまる場合、秋バテ予備軍の可能性がります。

秋バテは「疲労」だけでなく、自律神経・栄養・血流のバランスが崩れることで起こります。

秋バテを防ぐ栄養

疲労回復のためには、体のエネルギーを作る栄養素が欠かせません。

① タンパク質

筋肉やホルモン、免疫細胞など体の材料になります。

多く含む食品

- ・肉
- ・魚
- ・卵
- ・大豆製品



毎食しっかり摂ることが大切です。

② ビタミンB群

糖質や脂質をエネルギーに変える働きを持っています。

不足すると疲労、だるさ、集中力低下が起こりやすくなります。玄米

多い食品

- ・豚肉
- ・レバー
- ・玄米
- ・納豆



③ マグネシウム

神経や筋肉の働きを安定させるミネラルです。

不足すると筋肉のコリ、不眠、ストレス過敏が起こりやすくなります。

多い食品

- ・ナッツ
- ・海藻
- ・豆類



疲労回復のための生活習慣

疲れが抜けない人は、次の生活習慣を意識するだけでも大きく変わります。

朝に太陽の光を浴びる



朝の光は体内時計をリセットし、自律神経を整えます。可能であれば、起床後10分程度の散歩がおすすめです。

軽い運動を習慣にする

運動は血流を改善し、疲労回復を促します。

おすすめは

- ・ウォーキング
- ・ストレッチ
- ・軽い筋トレ

などの無理のない運動です。



湯船につかる

シャワーだけで済ませる人も多いですが、入浴は自律神経を整える大切な習慣です。

38～40℃のお湯に10～15分程度つかると副交感神経が優位になります。



まとめ

「疲れが抜けない」状態は、単なる疲労ではなく体からのサインであることがあります。特に秋は、夏の疲れと季節の変化で体調を崩しやすい時期です。改善には、栄養をしっかり摂ること、生活習慣を整えること、血流を良くすることが大切です。日々の習慣を見直し、早めに体を整えることで秋バテの予防につながります。

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につ

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただく症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。

Fe
成人の場合
1日1.5
目安で
ただし次のよ
に多く必要に

・屋外で活
・汗をかき
・運動習慣

一度に大
はなくこ
ことが重

目安
コップ1杯

は、体から
の影響を最小
これらを意識
して生活
習慣を見
直してみ
てください。