

## 知られざる秋の不調・秋バテとは？

暦の上では8月から秋ですが、実際に体が空きを感じ始めるのは朝晩が涼しくなる9月頃からです。

秋バテとは夏に溜まった疲労や冷え、生活リズムの乱れなどが原因で、秋に入ってから体調がすぐれないことをいいます。

夏の間は高温多湿で体が無理をして適応しようと頑張っている状態。秋になると気温が落ち着き、気が緩んだ時に不調が出やすいのです。

秋バテを防ぐには「体を温めて、自律神経（体温調整や内臓の働きなどをコントロールする神経）を整えることが大切です。

### 朝に白湯を飲む

胃腸をゆっくり温めて、  
内臓の働きを活性化します。  
自律神経も穏やかに整います。



### 温かい食事を意識する

冷たい飲み物・食べ物を控えて、スープ・  
味噌汁・煮物などを積極的に。

特にごぼうやにんじん、  
レンコンなどの根菜や  
納豆、味噌などの  
発酵食品はおすすめです。



### 服装で冷えをガード

冷房での冷えを防ぐため、  
ストールやカーディガン、  
靴下などで調整しましょう。

特に首元、手首、足首を  
冷やさないようにすることがポイントです。



### ストレッチや軽い運動

ウォーキングや  
ラジオ体操だけでも  
血行が良くなり、  
体温調整がしやすくなります。

リハプライドのみなさんは  
大丈夫ですね！



### ぬるめのお風呂に浸かる

シャワーだけで済ませず、  
湯船に10～15分浸かりましょう。

血行を良くして  
体の深部から温めることで  
疲れも取れやすくなります



### これ食べて！秋の元気食材

かぼちゃ	冷え防止、免疫アップ
さつまいも	胃腸を整え、エネルギー源に
生姜	体を温め、自律神経をサポート
味噌・納豆	腸内環境を整え、元気の土台に

秋バテは「冷え」と「自律神経の乱れ」がカギです。

白湯を飲む、お風呂に浸かる、温かい食事、軽い運動、冷え対策

——どれも簡単にできて続けやすい習慣ばかり！意識して取り入れれば、秋の不調を防いで元気に季節を楽しめますよ♡

引用・参考文献  
厚生労働省・e-ヘルス  
ネット  
気象庁・季節性不調に  
関する資料

住所：兵庫県加古郡稲美町加古5144-2

メールアドレス：[inami@rehapride.co.jp](mailto:inami@rehapride.co.jp)

電話番号：079-451-7680 FAX：079-451-7783

みなさんの「来てよかった」の声が励みです。見学だけでもお越しください。

