



だるい…
やる気が出ない…
食欲が出ない…」



このようなことを感じていませんか？
“秋バテ” チェックリストで
セルフチェックしてみましょう！

- | | | |
|---|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 疲れが取れない | <input type="checkbox"/> 体がだるい | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 胃がもたれたり、胸やけがする | <input type="checkbox"/> 頭痛や肩こりがする | |
| <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする | <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、よく眠れない | |

引用HP : prtmes <https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000003.000025414.html>

一つ以上当てはまったら、秋バテかもしれません。
積極的に下記の対策を取り入れてみましょう

目元・首元を温めて、自律神経を整えましょう

ホットアイマスクや蒸しタオルを使い、心地よいと感じる40℃程度の蒸気で温めます。冷えやすい部分には、温熱シートを活用することをおすすめします。リラックス効果も大きく、快眠につながりやすくなります。



38～40℃のぬるめの炭酸入浴で血のめぐりを良くしましょう

炭酸ガス入りの入浴剤を使用することで、お湯に溶け込んだ炭酸が末梢の血管を拡張し、効率的に血のめぐりを良くしてくれます。入浴剤がすべて溶けきった後がベストタイミングです！



香味野菜、香辛料で食欲増進

パクチー（コリアンダー）、山椒、生姜などの香味野菜、香辛料で食欲をUPさせます。山椒は消化機能を助け、生姜は体を温めてくれます。日々の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか？

参考HP : ウェルラボ https://www.well-lab.jp/tag/search_season_falfatigue