

保健だより

9月号

平成27年9月25日発行

体育祭も終わりを告げる秋です。

快適に過ごせる季節ですが、「体がだるい」「食欲がない」という人はいませんか？
それは秋バテかもしれません。

おはさんは今年も大丈夫ですか？

秋バテは体力に自信のある人でも陥りやすい症状です。

◎こんな症状の人はいませんか？

秋バテチェック☆

- | | |
|------------------|-----------------|
| 1. 食欲がない。胃がもたれる。 | 4. 頭がぼーっとする。 |
| 2. 疲れやすい。だるい。 | 5. 寝不足。朝目覚めが悪い。 |
| 3. だるさ。めまい。 | |

このような症状が出たら、秋バテかもしれません。



◎このような症状が出るのは以下の原因が原因です。↓

- 暑すぎた疲労。ストレス
- 冷たいものの取り過ぎ
- 冷えによる体の冷え



自律神経の乱れ(ストレス)が主な原因です！

◎これをもう安心してください！

秋バテ解消と対策

1. 体を温める
秋は浴槽に浸かれば身体を温められます。すると、自律神経が回復します。
2. スーパーの温かい食材・食品を取る。
カラダを温める効果があります。
3. 生活リズムを整える。
目覚めを早くして、3度の食事をとりましょう。
4. 身体を動かす
散歩や軽いジョギングは30分程度。毎日生活する場合は週に1回1時間程度の運動をとり、徐々に段階を変えていきましょう。



私は、寝不足の時が多いと思うので、これはやむを得ないかもしれません。早く寝て休みたいと思います。

疲労を感じることはありませんか？

疲労は運動や勉強、栄養不足などによる身体的な疲労と、生活する上での様々なストレスが原因となる精神的な疲労とに分けられます。

さて、今の心と体の疲労状態はどうなっているのでしょうか。心と体の疲労度をチェックして、それぞれの数を結果判定表に照らし合わせてみましょう。

その上で疲労を回復する方法やストレスをためないようにすること、また自分なりのストレス解消法を身につけましょう！

心の疲労度チェック

- 何事に対してもやる気が出ない。
- 常にイライラしている。
- たま息が多く出てしまう。
- 最近、気持ち沈みがちになってしまう。
- 人と会うのが面倒だ。
- 楽しいと思うことが少ない。
- 友人関係に悩んでいる。
- 常に不安な感じがする。
- 正しいことで自分を責める。
- 一人になりたいと思うことがある。

体の疲労度チェック

- よく肩がこる。
- 一晩寝ても体がだるい。
- よく眠れない。
- 朝起きるのがつらい。
- 下痢や便秘を繰り返す。
- 頭痛がする。
- 胃が痛い。
- 食欲がない。
- 背中や腰に痛みがある。
- 手や足が冷える。

結果判定表

上の2つを合わせた合計

チェック数 4個以下	上手にストレスと向き合っています。
5個から 10個以下	心と体に疲労が少したまっています。早めに心と体を休めましょう。
11個以上	かなり心と体に疲労がたまっています。しっかりと心と体を休めましょう。

心 > 体	ストレスがたまっています。ストレス解消法を見つけましょう。
心 = 体	バランスがとれています。チェックが多ければ注意！
心 < 体	体に疲労がたまっています。睡眠で体を休めましょう。



IB 安藤 唯



IB 小藪 利恵