

チューリップ通信

Vol.4
2024.09.03

～秋バテにご注意！！～

暑い日が続く夏、「元気が出ない」と言った「夏バテ」症状に陥った方も多いのではないのでしょうか。そんな夏から、初秋の9月になっても、疲れが抜けない、食欲がない、ど不調を感じているあなた、もしかしたらそれは「夏バテ」ならぬ「秋バテ」かもしれませんよ？！

秋バテの原因と主な症状



朝晩と日中の
寒暖差

気温変化に身体が
対応できず...



疲労感
自律神経の
乱れ



食欲不振
下痢・便秘
慢性疲労

チューリッププログラム



【4つの基本ケア】を
整えていくことで
全身の活力を維持し、
自分習慣を作りましょう

秋バテ予防の5箇条

- ①食事 ・一日三食、バランスよく。水分もしっかり摂りましょう。
・冷たいものは控え、温かい飲食物を食べましょう。
- ②入浴 ・ぬるめのお湯に、ゆっくりとつかりましょう（37～40度位）
体が温まることで一日の疲れも取れ、リラックスして良い睡眠にもつながります。
- ③運動 ・散歩やウォーキングなど、軽めの運動を毎日継続して行うことで
適度に汗をかくことがオススメです。
- ④睡眠 ・初秋の陽気により自律神経が乱れ、寝つきが悪く 睡眠不足になることもあります。
上記の入浴・運動でしっかりと眠れるように体を整えましょう。
- ⑤冷房 ・まだまだ冷房の出番があるこの時期、自身で温度調節ができる
よに羽織りものやひざ掛け等の使用をおすすめします。
お腹まわりや下半身は特に冷やさないように注意しましょう。

訪問看護 チューリップステーション

住所：〒153-0061 目黒区中目黒1-7-2 口・カーサ102

電話：03-6452-3135 FAX：03-6452-3136

E mail: info@lale.co.jp 事業所番号: 1361090507

