

季節の変わり目に気をつけたい

健康ポイント

季節の変わり目は朝晩の気温差が激しくなり、風邪を引きやすい時期です。また、夏の疲れが出やすく、免疫力が低下しやすいため、体調管理が重要になります。以下のポイントを意識して、健康的な生活を心がけましょう。

ポイント 1 体温調節



定期的な体温調整を心がける 日中と朝晩の気温差が大きくなります。そのため、衣類の調整が大切です。薄手のジャケットやカーディガンを持ち歩くことで、気温差による体調不良を予防できます。特に、首元や足元が冷えやすいので、スカーフや靴下を利用して体を冷やさないように工夫しましょう。

ポイント 2 食 事



免疫力を高める食事を取り入れる 栄養バランスを意識し、免疫力を高めるビタミン類(特にビタミンCやE)を積極的に摂取しましょう。秋の味覚である柿やカボチャ、サツマイモにはビタミンが豊富に含まれており、風邪予防に効果的です。また、腸内環境を整える発酵食品(ヨーグルト、味噌、納豆)も免疫力アップに役立ちます。

ポイント 3 運 動



適度な運動習慣を取り入れる 運動は健康維持に欠かせない要素です。定期的に外気が心地よく、散歩やジョギングに最適な季節です。朝の軽い運動やストレッチを習慣化することで、1日のスタートを元気よく始められます。また、週に数回、少し息が弾む程度の運動を取り入れることで、体力アップやストレス解消に役立ちます。

こまめに水分補給

ポイント 4 乾燥対策



秋から空気が乾燥し始め、肌や喉に影響が出やすくなります。乾燥を防ぐために、以下の点に注意しましょう。

- こまめな水分補給：気温が下がると水分補給を忘れがちですが、喉の乾燥を防ぐためにこまめに水を飲みましょう。
- 加湿器の活用：室内の湿度が低下しやすい秋には、加湿器を使うことで適度な湿度を保ち、肌や喉の乾燥を防ぐことができます。
- 保湿ケア：保湿クリームやオイルを使って、肌の乾燥を防ぐケアを取り入れましょう。特に、お風呂上がりは保湿が効果的です。



気温や日照時間の変化が体と心に影響を与えやすい季節です。食事や運動、乾燥対策をしっかり行い、健康的に過ごしましょう。特に、秋の夜長は睡眠を大切に、リラックスした時間を作ることで、心と体のバランスを整えることができます。また、冬にむけてヒートショックにも注意しましょう。