

ディケアのぞみ通信

VOL.80 秋号

今年の夏は、猛暑日が続きましたが、睡眠不足や疲労感、食欲の低下などはありませんか？

10月とは思えないほど日差しの強い日が続いております。

秋では、**食べて、寝て、運動して**体力を回復していきましょう。

食欲の秋

秋になると涼しくなり、過ごしやすくなります。夏バテの症状も和らぎます。また、収穫の秋は、新鮮で栄養価の高い食材が豊富に手に入り、夏の栄養不足を補い、体力が回復しやすくなります。しっかり食事し栄養をとりましょう。

睡眠の秋

「秋の夜長」と言われるように、夏に比べ日照時間が少しずつ短くなります。秋は気候が安定睡眠改善に適した季節となります。覚醒と睡眠を切り替えてくれる「メラトニン」という睡眠ホルモンが出やすくなり、睡眠改善を促します。しっかりと朝日を浴びて、体内時計をリセットしましょう。

スポーツの秋

秋は、日本の四季の中では過ごしやすい季節であり運動に適しています。適度な運動は生活習慣病の予防や身体機能の維持、不眠などに効果的です。体力をつけることで身体が疲れにくくなり、持久力や免疫力の向上に繋がります。また、ストレス発散もできます。しっかり身体を動かしましょう。

コロナ感染が続いております。引き続き、手洗い・消毒・マスク着用をお願いします。