

# あず"中-らいく

今回のテーマ

## 夏バテとは？ 仕組み編



暑い日が続く夏になると、なんとなく体がだるい、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなる、なんてことはありませんか？

これが夏バテの状態です

自律神経の乱れ

- ・冷房の効きすぎ
- ・汗のかきすぎ

体力の低下

- ・食欲不振での栄養失調
- ・汗のかきすぎ
- ・運動不足
- ・熱帯夜による睡眠不足



胃腸の働き低下

- ・冷たい物の飲みすぎ
- ・糖類の取りすぎ
- ・暑さで食欲低下

次回は夏バテに負けないためのちょっとしたポイントをいくつかご紹介します。日常生活の中で、とりいれてみてはいかがでしょうか？



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で2mの距離があればマスクを外してもOK
- ・マスク着用時は負荷のかかる作業&運動を避ける

