



意外と知らない？冬バテ

夏バテはよく耳にしますが
冬バテという言葉はあまり聞いたことないかと思います。

冬バテと言われてもあまりピンと来ないかもしれませんね。
風邪をひきやすい、やる気が出ない、筋肉のコリ、頭痛、寝つきが悪い、イライラする、疲労感などなど・・・

冬は春に向けて体力を蓄える時です。でも、季節的に何かとイベントごとで忙しく過ごす方が多いかと思います。
副交感神経が働く機会が失われ体は疲労がたまる一方・・・
そのため冬バテになってしまうのです。
寒いからなるのなら暖くなる春になれば自然と治るものかと思いますがそうではありません。
春先は全ての生命が目覚める時、体は動こうとするので休まりません。

冬バテの原因4つをあげてみました。

①日が短い。②筋肉が衰える。③寒さが続く。④気ぜわしい。

寒い日が続くとなかなか外には出ず太陽光に当たる時間も少なく、その結果動かないため筋肉は落ちて行きます。

では、その冬バテにならない方法を5つご紹介いたします。

①



38～40℃のお湯に
ゆっくり浸かる。

②



胸を大きく開いて
深呼吸。

③



体を冷やさない。

④



お家で出来る体操を。

⑤



バランスの良い食事を。