

# 寒暖差疲労チェック項目

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい
- エアコン（冷房・暖房）が苦手
- 手足が冷たく感じることが多い
- 冬は冷えて寝つきが悪い
- 冬は機能性保温下着が手放せない
- 熱中症に罹ったことがある



※一つでもあったら注意が必要！

4つ以上であれば、寒暖差疲労の可能性がかなり高くなります。

## 寒暖差疲労を溜めないためにできることは？

### ①生活習慣を整える

生活習慣の中でも食事には注意！

- ・バランスのとれた食事を3食
- ・暖かいものを摂って、身体の内側から温める！
- ・ビタミンB1は疲労回復へ効果的（豚肉や大豆など）



### ②軽い運動

血液の循環を良くすることで、寒暖差疲労を解消しよう！

- ・ストレッチや散歩などの軽い運動  
通勤や通学で歩く習慣をつける、入浴後にストレッチ



### ③身体を温める

身体を温めることで、自律神経を整えましょう！

- ・最も効果的なのが入浴（38~40度のぬるめのお湯に約10分ほど）
- ・3つの首（手首、足首、首）を温める。
- ・浴槽に入るのが難しい…→手浴や足浴、温タオルなど部分浴で対処してもよいでしょう。

