



寒暖差疲労
ってなに？

もう今年も後少し...
急激に寒くなったと思ったら、
今度は熱くなったり...
体調を崩しやすいこの季節。
身体にはどんなことが
起こっているのでしょうか？



寒暖差疲労：体温を一定にしようと身体が頑張りますが、
エネルギーを使いすぎて、疲れが貯まったり、自律神経に
乱れをきたした状態

(以前はクーラー病・冷房病と呼ばれていた)

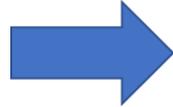
寒いなあ...

身体を温めよう！

エネルギーを使いすぎた...



でも、頑張りすぎると...



症状：冷え症、首・肩こり、頭痛、めまい、
全身倦怠感、胃腸障害、イライラ、不安、風邪
アレルギーなど



手足が冷たく感じる、熱中症になったことがある、普段の生活が不規則、常にストレスや心配事を抱えている方は要注意です。

裏にチェックリストと対処法を載せました。

これからもっと寒くなる前に、対処していきましょう。

どんな体操をすればよいかは、リハビリ担当者にお気軽にお問い合わせください。



著：理学療法士 李

～過去のレターニュース～

刈谷なりたクリニック 訪問リハビリ
ホームページ

検索

または



刈谷なりたクリニック 訪問リハビリテーション科
事業所番号 2312901602
刈谷市松栄町2丁目6番地3
電話0566-93-1810
FAX050-3737-8632(訪問リハビリ直通)