



# 2020.1月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ サントリーHPを参考にしています。

## 冬バテって言葉・・・ご存知ですか

冬バテを生む  
主な原因は

→症状は

やる気が出なくなる  
身体がだるくなる  
胃腸の調子が悪くなる

夏バテと同じ??

1. 寒さがつづく

2. 筋肉が  
衰えてしまう

3. 年末年始で  
気ぜわしない

4. 日が短い

冬バテは、寒さやストレスで  
交感神経が高くなるようです。  
自律神経を整えることが大切です。

だから、冬の間は、  
ゆっくりと生活する！



適度な運動を  
してね

詳しくは、店頭でご説明させていただきます。