



2025.10月の健康情報

お役にたてるでしょうか。AIを活用しています。

季節の変わり目の体調管理



①

服装で体温調整

日中は暑く、朝晩は冷える季節

提案



薄手の上着やストールで“調整しやすい服装”が大切です

②

睡眠で免疫力アップ

睡眠不足は風邪のもと。

提案



ぬるめのお風呂→リラックス→ぐっすり眠るのがコツ

③

食事で体を内側からサポート

提案



旬の食材(さつまいも・きのこ・かぼちゃ・秋刀魚など)を取り入れて、栄養バランスのよい食事を



④

軽い運動でリフレッシュ

提案



ストレッチや散歩で代謝を上げて、体を目覚めさせましょう

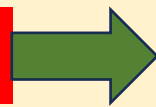


⑤

感染症対策を忘れずに

空気の乾燥が始まります

提案



手洗い・うがい・加湿を心がけて、風邪やウイルスを防ぎましょう。

