



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。