



### 〈 胃腸のトラブルを予防しましょう 〉

秋は夏の暑さが和らぎ過ごしやすくなる一方で、気候の変化に体がついていけず、体調を壊しがちです。また、食材の美味しい季節でもあるので、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きがちです。胃腸を健康に保ち、日々の健康を保ちましょう。

#### 〈 生活リズムを整えよう! 〉

胃腸の働きは自律神経によってコントロールされていて、自律神経が乱れると体に様々な不調がみられます。

#### ★自律神経が乱れる原因と対策★

##### ・偏った食事や食事時間の乱れ

→1日2食以上は主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけ、決まった時間に食べるようにしましょう。

##### ・運動不足や睡眠不足

→自分にあった運動を週に1回以上は行い、早寝早起きを心がけましょう。



##### ・ストレス

→自分にあったストレス解消法を見つけ、溜め込まないようにしましょう。

#### 〈 食生活のポイント 〉

胃腸の不調は食事内容や摂り方によって防ぐことができます。ポイントをおさえ、食事を美味しく摂りましょう。

##### 1. 胃腸に負担のかかる食べ物を摂りすぎない

下のような食べ物は胃腸に負担をかけてしまいます。食べ過ぎに注意しましょう。



油っこいもの



冷たいものや甘すぎるもの



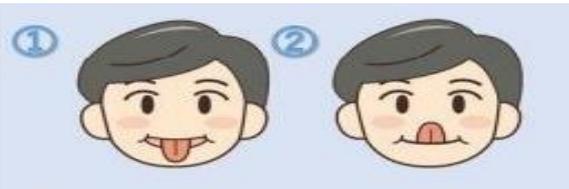
刺激の強いもの  
(香辛料の強いもの・  
コーヒー・アルコール等)

##### 2. ゆっくりよく噛んで、腹八分を目標に

早食いや暴飲暴食は消化不良を引き起こしやすく、胃腸に負担を与えやすいとされています。



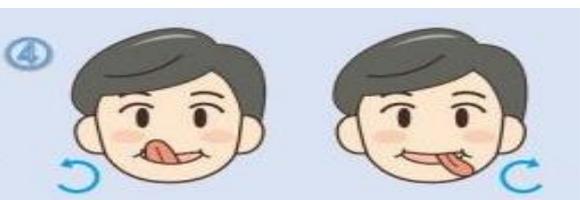
#### ★舌のトレーニング★



- ①舌で下あごの先を触るつもりで伸ばす。
- ②舌で鼻の頭を触るつもりで伸ばす。



- ③舌を左右に伸ばす



- ④お口の周りをぐるりと舌を動かす

#### ★肩の上げ下ろし運動★

効果：肩の動きをよくし、肩こりを予防します。

- ①椅子に座って肩を出来るだけ高く上げる
- ②肩をストンおろす。

※立って行ってもよいです。

1セット15秒×2  
を目安に。



自分のペースで無理の無い程度で行いましょう

