

雨の日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今月は梅雨時期の体調不良対策について、いくつか紹介していきます。

①生活リズムを整える

（自律神経のバランスを整えるために、梅雨時は特に朝の時間のリズムを切り替えることがおすすめです。）普段起きる時間よりも10～15分早めに起きて、交感神経のスイッチを入れられるようにしてみましよう。

②就寝前に目元を温める

就寝前に蒸しタオルやホットアイマスクなどで目元を温めることで副交感神経のスイッチが入り、睡眠の質も高くなります。

③羽織るものを持っておく

冷えは体調不良の症状の原因となるため、天気の変化によって気温も変動する梅雨時は寒さ対策の羽織物を必ず持つことをおすすめします。

④アプリを使う

数時間ごとの気圧や天気、気温などを予測してくれる気温・気圧予測アプリを用いることで体調を管理することがおすすめです。

これらのことを意識しながら梅雨時期を快適に過ごしましょう！

