



寒暖差に疲れていませんか？

最近、体がだるい、頭痛がする、お腹の調子が悪い、休みをとってもなかなか回復しない等、体の不調はありませんか。

こういう症状を寒暖差疲労といいます。この時期は、寒暖差が激しくなってきたり、自律神経の乱れから体の不調を起こす場合があります。

寒暖差が7度以上になってくると生じやすといわれています。

寒暖差疲労を回復させるには。。。

①体内時計を整える

日光を浴びる、朝食をしっかり食べる等して体を整えましょう

②適度な運動

軽いウォーキングやサイクリングなど体を動かす習慣をつけましょう。

③入浴の工夫

シャワーではなく39℃から40℃くらいのぬるま湯に5～10分ほど浸かるようにしましょう。



おすすめ！！ 簡単マッサージ

気圧センサーのある内耳の血行をよくすることで、寒暖差疲労の不調を改善するのに役立ちます。



◎年末年始は12月31日から1月3日まで休業日とさせていただきます。

11月空き状況		月	火	水	木	金
午前	看護	△	○	○	○	△
	リハビリ	○	△	◎	◎	△
午後	看護	△	△	△	△	△
	リハビリ	○	△	◎	◎	△

訪問看護ステーション
SUMUTOCODE (スムトコデ)

〒861-3811

熊本県上益城郡山都町大平278番地1

TEL:0967-72-9525

窓口営業時間 8:30～17:30 / 24時間365日対応



◎空きに余裕あり ○空きあり △ご相談 ×空きなし

リハビリはまだ空きがあります！

