



<「元気回復」～夏バテ続編～>

～夏の疲れを置いて、元気に秋へ🍁～



夏の疲れは、秋に持ち越さない！
少しずつ生活リズムを整えて行きましょう😊

【🌟夏の疲れ、残っていませんか？】

- ・暑さが少し和らいだのに、なんだか体が重い…
 - ・朝からスッキリしない…
 - ・食欲が戻らない…
 - ・寝ても疲れが取れない…こんな症状はありませんか？
- 夏の暑さや冷房、冷たい飲み物などで、知らないうちに体は疲れています。
9月は、その疲れが表に出やすい時期です。

【🌱元気回復のポイント】

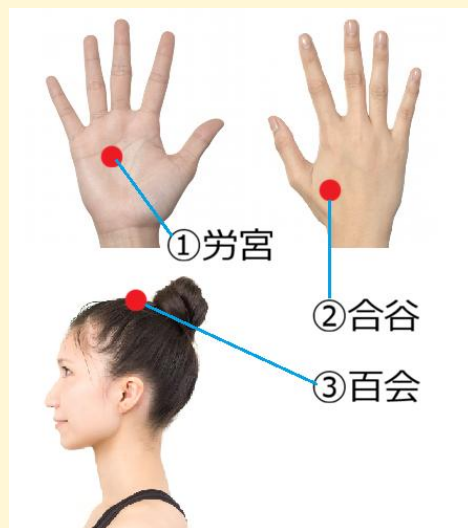
- ① 朝晩に軽く体を動かす
- ② 食事は「温かいもの」を一品取り入れる
- ③ 夜更かしを避け、質の良い睡眠をとる
- ④ 水分をこまめに補給する
- ⑤ 疲れを感じたら「休む」ことも大切！

<元気回復：ツボ3選💪>

- ① 労宮（ろうきゅう）：手のひらの中央付近
- ② 合谷（ごうこく）：親指と人差指の骨が交わる所
- ③ 百会（ひゃくえ）：頭のてっぺんの中心

【押し方👉】

親指でゆっくり5秒押して、ゆるめます。
これを3～5回ほど。落ち着かせる
疲労回復に効くツボとして知られています。



✅ 今月の健康川柳：「夏バテを置いて秋風 元気出す」

9月は、夏の疲れが出やすい時期です。「もう夏じゃないから大丈夫」と思っている、体にはまだ疲れが残っていることがあります。
食事・睡眠・適度な運動を意識して、まずは生活のリズムを整えていきましょう。

😊 気になることがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください🌿



はると在宅鍼灸マッサージ:haruto.cure

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608

Instagram QRコード Web: QRコード



@HARUTOCURE.STYLE

