

＼ 季節の変わり目に注意！ ／

秋バテ＋デスクワーク不調を防ごう

秋バテとは？

9月は朝晩の寒暖差や冷房の影響で自律神経が乱れやすく、**夏の疲れが残って「秋バテ」が起こりやすくなります**。だるさや頭のぼんやり感、食欲不振、寝つきの悪さはそのサイン。**放置すると集中力とやる気低下の恐れに…。**



デスクワーク不調とは？

デスクワークでは、**長時間同じ姿勢で座りっぱなし**になることが多くなります。すると、身体の血流が滞り、**肩こりや腰痛、足のむくみなどを招きます**。仕事への集中力低下につながることも…。



今日からできるセルフケア

①リズムを整える

睡眠・起床時間を一定にし、朝に日光を浴びることで体内時計をリセット。

②血流をよくする

1時間に1回は立ち上がり、肩回しや腰伸ばしなど簡単ストレッチを。昼休みは15分の散歩などがおすすめ。

③食事と水分を意識

冷たい飲み物ばかりでなく温かい飲み物を取り入れ、秋の味覚（魚・きのこ・さつまいも）で栄養補給。

会社で取り組める工夫の例

- ✓ 昼休みに「歩こう！」キャンペーン
- ✓ 会議の合間にストレッチタイム
- ✓ ウォーターサーバーやお茶コーナーで水分補給を促すポスター掲示
- ✓ 社内報で“秋バテチェックリスト”を共有



秋は体調を崩しやすい時期ですが、小さな習慣で「だるい秋」を「元気な秋」に変えられます。社員一人ひとりのセルフケアと職場全体の工夫で、集中力とパフォーマンスを守りましょう。



株式会社サンポチャート



0561-50-2644



info@sampo-chart.com

Webサイト

