

## IMS AUTUMN NEWS

# 猛暑のあとは特に、秋バテする人が多くなります。 秋冷え・かくれ不眠にご用心！

## ハーバルボールに薬膳火鍋弁当。話題のグルメ・グッズでバテバテ解消！

暑さが和らぎ、気持ちよく過ごせる季節となりました。しかし、疲れが一向にとれなかったり、寒暖の差で体調が優れなかったり、体調が変化しやすい時期でもあります。その原因は？対策はどうすればいいの？体の内も外もトータルでケアする「くまざわクリニック」院長にアドバイスを聞きました。秋バテを解決する話題のアイテムもご紹介します。

### 秋バテってなぜ起こるの？



熊澤 浩明院長  
 7F | YSくまざわクリニック

夏の時期、私たちは暑さで体にこもった熱を冷やす努力をします。冷房、冷風機、冷たい飲み物・食べ物をたくさん摂ってきましたよね。

9月に入ると、急に寒く感じる日とまだまだ汗ばむ日が交互に入れ替わるようになります。それに合わせて冷たいものを減らしていけばいいのですが、夏のペースをついつい続けてしまう人が多いようです。夏バテしないように頑張ってきた胃腸は冷えて疲れています。秋になり涼しくなると、胃腸の働きが更に弱ってしまいます。自律神経のバランスも乱れ、疲れが取れない・眠れない・嘔吐・下痢・やる気が出ない・肩こり・頭痛などの症状を認める人が多くなるわけです。

### 秋冷え・かくれ不眠の対策には、、、

つめたいものを控え、胃腸にやさしい食事と、リラックスできる環境を整えることが大事です。

### 秋バテに効く イチオシグルメ



#### 「きのこたっぷり薬膳火鍋」1,400円 ※お持ち帰り弁当もご用意できます。

花どんこ・きぬがさ茸・舞茸など免疫力を高めてくれるきのこがたっぷり入った秋の火鍋です。キャベツ・厚揚げ入りで食べ応えも十分！スープを別添えにして、テイクアウト可能なので、火鍋をランチでも、ひとりでも楽しめます。



#### 「むっちゃんぜんざい」500円

不眠の方におすすめのなつめ入り。団子には松の実・くこ・黒ゴマ入りです。

どちらも3F 薬膳カフェ 九州庵

## IMS AUTUMN NEWS

### 秋冷え対策に！



#### 自然栽培100%

「よもぎ茶」350円  
 3F|九州庵

中国では「病気をなくす葉っぱ」と考えられ、昔から重宝されています。身体を温め、血流の巡りをよくします。



#### あたたかさを香りで感じる。

「WARM FEEL」1,600円  
 B1F|@aroma

ジンジャーをベースに、暖かい雰囲気をつくる、甘くスパイシーで豊かな奥深さのある香りのアロマオイルです。



#### 仕事中にも、猫の温かさを。

「ヒーター付きブランケット」各2,800円  
 B2F|PLAZA

まるで膝の上に猫を載せているようなシルエットと温かさのヒーター付きブランケット。USBなので、充電や電池いらずでぬくぬくです。

### かくれ不眠の対策に！



#### 海外で人気上昇中！

「ハーバルボール」1,800円  
 4F|紀伊國屋書店

水で濡らしてレンジで温めてから首の後ろや目の周りなどに押し当てます。温かさとハーブの良い香りに癒されます。



#### 施術中から眠る人続出！

「アイ・ショートコース」3,500円  
 7F|目の美容院

目、首、頭のコリをほぐすのに特化した短いコース。血流を良くすることで、不眠解消につながります。



#### 特許取得の超微発砲炭酸

「薬用Hot Tab」30錠2,500円/  
 100錠6,700円

4F|紀伊國屋書店  
 医薬部外品として冷え症、肩こりなど17症状に効能効果認可済。超微細な泡でしっかり温まります。

表示価格はすべて税抜き表示