



夏でも長袖1枚！

皆様こんにちは！

暑い日が増えてきましたね。雨も多くなり、不快指数満点ですね！体調はいかがですか？
寝苦しい夜など、既にエアコンをお使いの方もいらっしゃると思いますが、この時期怖いのは、**冷房病**という症状です。

冷房病は、エアコンによる身体の冷え過ぎと、冷房の効いた室内と暑い戸外との温度差に身体がついていけなくなることです。主にこの2つによって起こる自律神経失調症の1つであると考えられています。

冷房病の主な症状は、身体の冷え、頭痛、肩こり、身体のだるさ、胃腸障害、腰痛、手足のむくみ、不眠などがあげられます。普段からこのような症状をお持ちの方は、更に悪化する原因にもなります。

では、冷房病にならない為にはどうすればよいのでしょうか？

1. エアコンの**設定温度を25～28℃程度**にして、外の気温との差を5℃以内に保つ。
自律神経の体温調節は5℃以内までは対応可能とされています。

2. 冷風を直接肌当てない
長袖や、スカーフ、膝掛けなどを使用し、職場や電車などでも肌に直接風が当たらないように工夫

3. 血行をよくする
以前からお話しておりますが、やはり入浴をすることが大切です。暑いからといってシャワーだけではなく、なるべく湯船に浸かりましょう。

運動やストレッチ、マッサージも有効です。

4. 温かく栄養バランスのとれた食事

夏の旬の野菜は身体を冷やす物が多いので、バランス良く根菜なども取り入れましょう。



健康豆知識

さー今年もいよいよ後半戦突入ですね！
皆様、一年はあっという間に過ぎてしまいます。一日一日を「充実」に過ごしていますか？今月は、言葉の使い方、心の健康を保つ方法をお伝えします。

非常に簡単です！

1日の終わりや、仕事の終わり、家事の終わりなどに、皆様「あー疲れた」と言葉にしてませんか？今日からその言葉を「あー充実した」に変えてみて下さい！そして、その言葉を使うんだという思いで事を成せば本当の充実が手にはいるのです！



ストレッチ情報

前腕（肘から下）のストレッチ②

片方の腕を前方に出し、手の甲を前に向け、指を下にし、もう片方の手で、手前に引く。

