



アストの健康たより

令和3年9月号


夏疲れを乗り切ろう！

まだまだ残暑が厳しい季節ですが、暑い屋外と冷房の効いた室内とを行き来したり、朝夕は涼しく日中は暑いという日も増え、9月は寒暖の差が激しくなります。寒暖の差が大きいと自律神経の乱れを引き起こし、体調を崩しやすくなります。また暑い時期は食欲が低下し、冷たい食べ物が欲しくなります。冷たいものばかりを摂り過ぎると内臓が冷えて消化機能が落ち、食欲を低下させてさらに冷たいものが食べたくなる悪循環に陥ります。暑さによる寝苦しさは睡眠の質を落とし、疲れを抜けにくくさせます。このような夏の疲れが、8月後半から9月にかけて食欲不振や疲労感・だるさなどの体調不良につながってきます。夏の疲れを乗り切り、楽しい秋を迎えるためにも5つのポイントを踏まえて、生活を整えましょう。



(1) 軽い運動

ストレッチや散歩など軽い運動でよいですので、身体を動かすようにしましょう。身体を動かすことで睡眠の質を上げたり、血行を良くして胃腸のはたらきを改善させたりする効果が期待できます。

⇒  【運動不足解消ウォーキング】

①外くるぶしから耳たぶまでが一直線に並ぶように姿勢を整え、軽くアゴを引き、目線はまっすぐ真正面を見ます。アゴを引きすぎると気道が塞がれ、酸素の供給量が落ちてしまうので注意してください。これが酸素の摂取能力を増やし、体の隅々まで新鮮な酸素を流すポジションです。

②呼吸は吐くことを意識して、2回吐いて1回吸いながら歩きます。

♪吐いて、吐いて、吸う 吐いて、吐いて、吸う♪

難しいと感じる方は、ご自分のリズムで吐くほうを意識するだけでもかまいません



(2) バランスの良い食事

1日3食バランスのよい食事を意識しましょう。特に老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆など、ビタミンB1を含む食べ物を摂るようにしましょう。


【ビタミンB1を多く含む食品】玄米・豚肉・大豆・そば・うなぎなど

(3) 温かい食事

温かい飲み物やしょうがなど、身体の内側から温まる食品を摂るようにしましょう。

(4) めるめの湯で入浴

冷房などで冷えた身体を温め、自律神経のバランスを整えましょう。また入浴は眠気を誘うことができるので、質のよい睡眠にすることも期待できます。

⇒  【効果的な入浴法】40度程度のお湯に10分程度浸かるようにします。そうすることで体を芯から温めることができ、全身の血流を促進させるので、疲労回復につなげることができます。また、副交感神経が優位になり、自律神経のバランスを整えることができます。

(5) 冷え対策

冷房や夜間など身体が冷えてしまう場面は多々あります。暑い日でもいざという時に身体を温められるよう、何か羽織れる物を用意しておきましょう。



【出典】健康のいずみ 第537より

協会けんぽ お役立ち情報「運動不足解消ウォーキング」