

梅雨時の疲れやだるさの解消法



梅雨の季節は、気温や湿度の変化が大きいため自律神経が乱れやすくなり、「体がだるい」「頭痛」「腹痛」といった症状が現れやすくなります。また、気温の変化は冷えや肩こり、風邪もひきやすく体調不良を起こしやすくなります。梅雨のジメジメした気候に負けず、元気に過ごすために健康管理を心がけて下さい。

1.外出

雨が降っていなければ、なるべく外出するようにしましょう。日光を浴びると体内時計が調整され、沈みがちな気分のリセットや、より深い眠りへと導いてくれます。散歩など、外に出る機会を増やすと良いでしょう。

2.入浴

入浴で汗をかくと、汗腺の働きがよくなり、気分もリフレッシュされます。また、寝る前に入浴すると心身共にリラックスでき、質の高い睡眠が取れるようになります。入浴剤など気に入った香りを使うのも良いでしょう。



★入浴のポイント★

- ◎入浴の時間帯▶▶▶ 就寝する30分前ほどがベスト
- ◎お湯の温度▶▶▶ 約40度前後のぬるま湯
- ◎入浴時間▶▶▶ 約30分程度
- ◎お湯の量▶▶▶ 半身浴ができる程度

3.食事



梅雨のシーズンは、胃腸の動きが衰えやすくなるので、暴飲暴食は体調不良の原因となります。食事をする時は、ゆっくりとよく噛んで食べるようにしましょう。また、冷たい物や甘い物、生ものなどのとり過ぎは体が冷えやすくなります。体が冷えると新陳代謝の機能が低下して、老廃物の排出がスムーズにできなくなり、下痢、腹痛、むくみなどを引き起こしやすくなるので注意しましょう。

★摂取したい食べ物★

- ◎むくみ改善▶▶▶ 大豆、そら豆、緑茶、昆布、きゅうり、トマト、魚類（ズキなど）
※ただし体を冷やす効果もあるので摂りすぎには注意
- ◎体を温める▶▶▶ しょうが、ねぎ、にら、しそ、唐辛子、にんにく、海老など
- ◎ストレス緩和▶▶▶ おくら、わかめ、セロリ、にんにくなど
- ◎調整作用▶▶▶ お米、さつまいも、長芋、かぼちゃ、
- ◎食欲増進▶▶▶ しそ、らっきょう、ゆず、山椒、とうもろこし、ジャスミンなど