

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

九月となりました。厳しい暑さもようやく、と
いった所ですが、暦の上ではもう秋。丁度たまった夏の疲れが身体に次々と出てくる季節です。
暑い屋外と冷房の効いた室内の温度差で自律神経が乱れているので、だるさや睡眠不足・食欲不振など、上手に解消したいものですね。

夏の疲れで 身体は弱っています

夏バテでダルくてやる気が出ない、食欲がわかない、ぐっすり眠れない等の症状は、病院に行くほどではないけれど、何とかしたいもの。

「夏バテ」というと、昔は、暑さが原因で食欲不振や寝不足になり、体力が落ちてしまう事をいいました。しかし、最近では、暑さだけでなく

冷房による冷えや、外との激しい温度差による、自律神経の乱れが主な原因となる事の方が多く、前述の他にも肩こりや肌荒れ等、様々な症状が現れます。

夏バテは 自律神経の乱れが原因

暑さや寒さに対応するため、私達の身体は、常に体温調節をしてバランスを取っていますが、その働きをしてく



れるのが、自律神経です。

しかし、一日に何度も、激しい温度差を繰り返すと、自律神経が対応しきれずに乱れてしまい、身体の色々なバランスが崩れ「夏バテ」してしまうのです。

自律神経を整えて 身体リズムを取り戻す

体調不良や肌や髪のトラブル等、この季節の不調には、まずは自律神経を整えて身体のリズムを取り戻す事が重要です。

手軽な方法としては、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かったり、お休み前にはリラックスして刺激を避けるなど、交感神経と副交感神経のスイッチが、スムーズに切り替えられる様にすると身体のリズムが取り戻せます。

夏バテ・自律神経に効く

夏に疲れた身体の癒し方!!

身体がだるい、食欲がない等、溜まった夏の疲れが出てくるこの時期、夏の疲れを癒し、健やかに秋を迎えるための夏バテ解消法をご紹介します。

しっかり食べて、ゆっくり浸かって、ぐっすり眠って、身体のリズムを整えましょう。

◆お風呂で自律神経の乱れをリセット

乱れた自律神経の働きを正常に戻すのに、非常に効果的なのがお風呂。38℃～40℃位のぬるめのお湯にゆっくりと浸かるのがオススメです。

身体の芯から温めれば、消化器系の機能がUPし、汗をかくので体温調節機能も活性化してくれます。



◆旬の食べ物を取り入れて必要な栄養を

冷たい物ばかり摂って胃腸の働きが鈍ると、消化も悪くなり、体力が落ちてますます食欲不振になります。旬の食材を上手に摂り、代謝をUPさせ、疲労回復を

図りましょう。代謝UP・疲労回復にはビタミンB1を多く含むブタ肉・ニラ・ゴマ等がおすすめです。又、ビタミンA・Cが豊富で漢方で熱さましや胃のムカつきにも用いられる青梗菜(チンゲンサイ)等もおすすめの食材です。



◆睡眠時間を充分とって体内リズムを

冷房や外の暑さで自律神経が乱れてしまうと、そのリズムが崩れ、眠りに入りづらくなったり、すぐに目が覚めてしまったりします。快眠のためのポイントは、

- ◆布団に入る3時間前は食べない・・・蛋白質や脂肪の消化には2～3時間を要します。
- ◆朝はきちんと朝日(光)を浴びる・・・光を浴びる事で体内時計が正常に戻ってきます。
- ◆エアコンはつけっぱなしにしない・・・明け方に体温が下がり過ぎるとだるさの原因に。
- ◆日中、15分～30分程度居眠りする・・・睡眠不足を補うのに、15分でも効果は大です。