

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

暑い毎日が続き、睡眠不足や、寝ても疲れが取れず、食欲もわかないといった方が増えていきます。体がだるく夏バテ気味だな、という方は、外の暑さと室内の冷房等の急激な温度差などで、自律神経が乱れている事が原因かもしれません。

夏バテの原因は 自律神経の乱れ？

暑くて寝苦しい日が続く、何度も目が覚めてしまったり、冷たいものの摂り過ぎで食事時にお腹が空かない、等が重なってしまうと、どんどん体力が落ちてしまい、夏バテ状態に。

一度夏バテしてしまうと、さらに食欲はなくなり、自律神経の働きが乱れて、疲れているのかえって寝つきが

悪くなったりしてしまいます。

寝苦しくてなかなか寝つけなかったり、眠りが浅かったりして疲れが取れず、朝から体がだるく不調な場合は、まず、自律神経の働きを正常に戻す事が重要です。

夏の体調不良は 秋のお肌や髪に

夏の間、体調不良や睡眠不足が続いてしまうと、秋になって気温が下がり、



過ごしやすくなって来た頃に、気付いたらお肌や髪がガサガサ・ゴワゴワ荒れていたたり、風邪をこじらせたたり、といった夏バテの悪影響がドツと出てしまいます。

季節の変わり目は、体調を崩し易い時期でもありませんから、夏の間には体調を整えて元気を迎えましょう。

自律神経の 働きを取り戻す

急激な温度変化や睡眠不足などで乱れてしまった自律神経の働きをとり戻すには、入浴の時、眠る時や起きる時に、ほんの少し気をつけるだけで大丈夫。

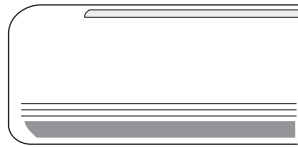
四面をご参考に、夏バテしないで毎日を過ごしましょう。

夏疲れ撃退！夏バテ解消法あれこれ！

そろそろ夏の疲れがたまって、夏バテしてきてはいませんか？暑い夏を乗り切り、秋に疲れを残さないために、夏バテ解消のための方法をご紹介します。

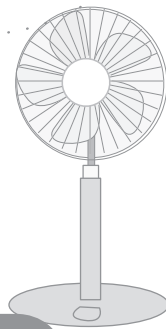
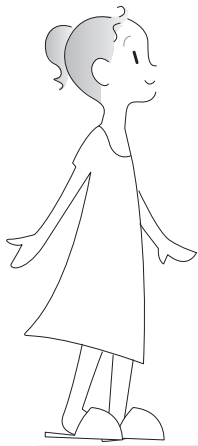
◆エアコンと扇風機を併用◆

- ◆室温が高過ぎて、じっとしていても汗が流れる、暑さで夜中に目が覚めてしまう、というような時には、エアコンを上手に使って室温を下げ、扇風機をなるべく上向きに使って部屋の空気をかき混ぜるようにしましょう。冷え過ぎや扇風機の風で身体がだるくなる等が防げます。



◆お風呂で自律神経をリセット◆

- ◆暑い季節は、お風呂はシャワーだけでさっさと済ませてしまう、という方も多いようですが、お風呂は自律神経の乱れを整えるのに効果大。ぬるめのお湯にゆっくりと浸かると、昼間の活動的な交感神経から、入眠に適した副交感神経に身体のスイッチが切替わり、寝つきもスムーズになるので、暑くて寝苦しい夜こそ、お風呂ではしっかり湯船に浸かる様にしましょう。



◆緑のカーテンで自然冷却◆

- ◆日中の暑さに、エアコンをつけっ放しにしていると、出入りの度に外の温度と室内の温度差に体がついていけず、自律神経が乱れる原因に。家の前に打ち水をしたりベランダによしずを置くなど、昔ながらの工夫には実は大きな効果が。ゴーヤ等を植えて緑のカーテンも効果大です。

◆水分補給◆

- ◆暑い時は、ついつい冷たい飲み物や食べ物を摂る事が多くなります。暑い屋外で体温を下げるのには効果がありますが、同時に胃腸の働きが悪くなりますから消化不良の原因にも。食事時は暖かい味噌汁やお茶を摂るようにしましょう。

