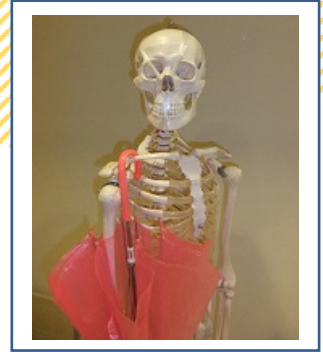




暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

6 月になり、ジメジメした天気が続いていますね。天気の悪い日は外出も控えがちで、なんとなく気分が落ち込みやすいですね。この時期は寒暖の差も大きいので、体調を崩しやすい季節でもあります。そこで今回は「梅雨の時期の体調管理」についてお届けします。適切な体調管理で梅雨の時期を健康に乗り切りましょう！



今月の健康ヒント「梅雨は体調不良の季節」

梅雨の時期は、天候が不安定で寒暖の差が大きくなりがちです。私たちの身体は、体温や血圧の調節や呼吸の管理といった生理機能を一定に保つために、自律神経のバランスが崩れやすく、必要以上に体力を使ってしまうこともあります。

この時期に起こりやすい「肩こり」「めまい」「頭痛」などの症状も、その一因として自律神経の乱れが挙げられます。また、血流の悪化や疲労の蓄積によって筋肉や関節が硬直することで「ぎっくり腰」を引き起こす場合もあります。あまり知られていませんが、実は梅雨の時期には筋肉や関節にかかわるトラブルも起こりやすいのです。

◎自律神経が乱れる仕組み

このような体調不良を防ぐには、自律神経のバランスを整えることが大切です。自律神経には、活動時に働く交感神経と、リラックスしている時に働く副交感神経があり、この 2 つがバランスをとりながら、さまざまな器官を働かせています。特に、交感神経が優位な状況では心身が緊張するため、余計なエネルギーを消費し、疲労や身体のコリに繋がりがちです。

また、梅雨の時期には曇りや雨が多く、日光を浴びる時間も減りがちです。

日中には交感神経が優位な状態で、夜にかけて副交感神経優位な状態に切り替わるのが理想のリズムです。しかし、このリズムは 1 日を過ごす間に少しずつずれてしまいます。朝目が覚めた後に日光を浴びることによって、体内時計がリセットされ、自律神経の切り替わりが安定することに繋がります。天気が悪くても、日中は部屋をなるべく明るくすることがおすすめです。



◎栄養不足にもご注意を！

食欲不振やだるさなどの症状が出る場合は、栄養不足が原因かもしれません。梅雨の時期は蒸し暑さのせいで食欲が低下しやすいので、必要な栄養素が摂取できていないことや、偏った食事ばかりになることも多いものです。

梅雨だからこそ、栄養バランスのよい食事を心が

いろどり整体からのお知らせ

☆臨時休業のお知らせ☆

7 月 4 日（木）

ご迷惑をお掛けいたしますがご理解のほどお願い申し上げます。

【マスク着用について】

当院ではマスクの着用をご本人様の判断にお任せしております。（着脱の強制はしておりません）ご不明な点がございましたらお気軽にご相談くださいませ。

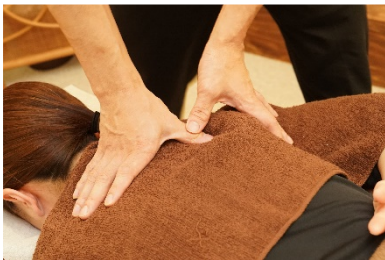
今月の身体の話「梅雨を乗り切る健康対策」

梅雨の時期はただでさえ気温や湿度が高く、気分が上がらないものです。加えて体調も崩しやすいので、不快感を抱いてしまいますよね。しかし、基本的な「食事」「運動」「睡眠」の対策を知っておけば、健康に梅雨を乗り切ることができるのです。順番に見ていきましょう。

◎バランスよく規則正しい食事をとろう

食事の時間を一定に保つと、体内バランスが整いやすくなります。特に朝食は欠かさず摂ることが大切です。梅雨の時期は消化機能が低下しやすいため、スープや煮物などの消化しやすいものを食べるのがおすすめです。

栄養バランスも非常に大切です。必要な栄養素を十分に摂ることは、活動するために必要なエネルギーを生み出し、体調を整える効果があります。この時期に大切なのは、卵や魚に含まれるビタミンBやフルーツのビタミンC、豆類に豊富なマグネシウムなどです。まずは、主食・主菜・副菜を組み合わせるように心がけましょう。



◎運動や整体を取り入れよう

ウォーキングやストレッチ、ヨガなどの有酸素運動は、血流の改善に効果的です。ほかにも、ダンベルや自重を使った簡単な筋力トレーニングは、筋肉に適度な負荷をかけることで、体温調節機能や呼吸機能を強化することができます。

また、定期的に整体を受けることもおすすめです。整体は筋肉の緊張を和らげ、血液循環を促進します。特に、凝り固まりやすい腰や肩、首の周りのケアを重点的に行うとよいでしょう。

◎スムーズに眠りにつくためのコツ

睡眠は、身体の疲れを回復させるだけでなく、脳の働きを整理する役割もあるといわれています。心身ともに負荷がかかりやすい時期だからこそ、睡眠を犠牲にしないことが大切です。

布団に入ってもなかなか寝つけないという場合には、就寝前の行動から見直しましょう。

入浴時には、ぬるめのお湯につかることで身体の芯まで温まり、就寝までの間に体温がゆっくりと下がることで、自然に眠気が生じやすくなります。38～40度のお湯に15分程度つかることを目安にするとよいでしょう。

そして、就寝前の1～2時間は、パソコンやスマートフォンの画面など、強い光を浴びることは控え、少しずつ部屋を暗くして横になりましょう。布団に入ったら、ゆっくりと深呼吸を行うと、自然と力が抜けてリラックスできます。起床時にカーテンを開けて自然光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされ、自律神経のリズムが整いやすくなります。

梅雨の時期を健康に過ごすためには、「食事」「運動」「睡眠」という基本的な生活習慣を整えることが重要です。不調を感じたら、基本にかえり、自律神経のバランスを整えるように心がけましょう！

～編集後記～

雨による冷え込みと蒸し暑さが繰り返され、体調が崩れがちなこの季節。体調を崩したり、気分も落ち込んだりすると、ストレスでさらに自律神経が乱れてしまいます。そんなときこそ、食事や運動、睡眠といった基本的な生活習慣の部分に気を配ることが大切です。まずは簡単に取り入れられることから始め、梅雨の時期を健康に乗り切りましょう！

発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

電話：054-637-9238

治療のご予約はお電話で！

ご予約受付時間：10時～9時

担当者名：佐野 達也