

皆さま、元気でお過ごしでしょうか?暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けします。今回のテーマは、「夏の朝時間を活用しよう」です。

夏の朝は1日のうちで気温が低いこともあり、比較的活動しやすい時間帯です。この朝時間をしっかり活用できれば、夏の暑さと上手につきあいながら、一層充実した生活を送ることができるでしょう。

夏の朝時間活用のメリットとは?

「早起きは三文の得」ということわざにもあるように、朝時間の活用にはさまざまなメリットがあります。

体を動かすことで、目が覚める効果が期待できますから、朝時間を活用して家の周囲を散歩したり、体操やストレッチで体をほぐしたりするとよいでしょう。

体を動かすことを意識しながら、掃除などの家事を行うのもおすすめです。また朝は集中力が高くなる時間帯とも言われています。朝時間を使って新しい勉強や趣味に挑戦してはいかがでしょうか。



夏バテを防ぐ朝食の基本

朝時間を活用する大前提として、睡眠時間を確保した規則正しい生活は欠かせません。その継続と実現には、体を温め目覚めを促す朝食がポイントとなります。

栄養バランスのよい食事をするには、食材の色を意識して赤(肉・魚・卵など)、黄(米・いも類・油など)、緑(野菜など)を、献立の基本である一汁三菜でまんべんなくとることがら始めましょう。

朝食の定番といえば、ご飯にみそ汁とおかずの組み合わせですが、時にはワンプレートに盛り付けた朝食でひと工夫を。

パンなどの主食に、スープ、サラダ、卵料理などを1皿に盛り付ければ、見た目にも華やかで楽しい朝食になります。

自分のスタイルと組み合わせ、興味のあるものから生活に取り入れて、気持ちよく1日をスタートさせてください。

一暮らしメモー

夏の朝といえば、ラジオ体操を思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか?実はこのおなじみの体操は、夏の朝時間に最適な運動のひとつ。そのメリットと、より効果的な実践方法を紹介していきます。

●ラジオ体操のうれしい健康効果とは

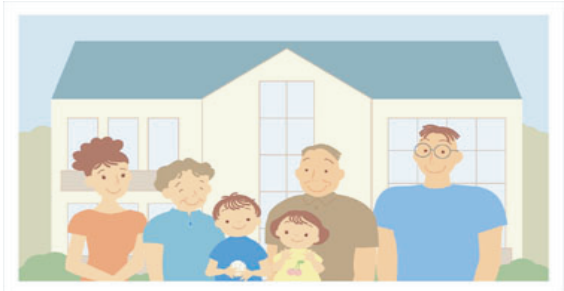
起床後の体はすぐに目覚めません。そこで老若男女問わず誰でもできるラジオ体操を行うことで、脳や筋肉など全身に血液を巡らせ、覚醒を促す効果があるとされているのです。ラジオ体操には、筋肉や関節をバランスよく動かすことができる動作で構成されているラジオ体操第一、体を鍛えて筋肉を強化することができるラジオ体操第二があります。毎日継続できるものを、自身の体力や目的に合わせて選びましょう。

●屋外で朝日を浴びて体操しましょう

朝日を浴びると、覚醒効果が高まるとされているので、天気の良い日はベランダや庭などの屋外でラジオ体操をするのがおすすめ。またラジオ体操は、できるだけ動きにメリハリをつけるよう意識し、腕や足だけでなく、体全体をしっかり使うつもりで実践しましょう。



すべての体操を実践するのが困難な場合は、できるものだけセレクトして実践すると良いでしょう。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp