

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「暑さに負けない疲れにくい体へ」です。とにかく暑くて湿気ムンムンの日本の夏。ただ建物に入れば冷房で空気はキンキンに冷えていて…。これでは体の活動を調整する自律神経が乱れてしまうのも当然。体調が悪くならないほうが不思議です。今回は自分でできる簡単な夏疲れ対策をいくつかご紹介しましょう。

## 生活習慣の改善がいちばんの薬

健康な体を維持するために、食事や水分補給はもちろん大事。夏場は特に胃に負担をかけない節度ある食事を心がけましょう。また、質のいい睡眠を適度にとることも大切です。よく眠れない時は、お休み前のぬるめの入浴がおすすめ。昼寝で補うのも一つの手です。

## こまめな運動で血の流れをよくしよう

適度な運動は血流をよくし、体のバランスを整えるのに効果的です。暑いからと引きこもってばかりいると、ますます体調は悪くなります。悪循環にならないためにも、できる範囲で運動を行いましょう。無理なく続けられる運動といえば、やっぱりウォーキング。体のバランス調整に最適です。もちろん日中の運動はNGです。熱中症を避けるために、早朝、夕方など涼しい時間に実践しましょう。

また、この夏はウォーキングのスタイルにもこだわってみてはいかが？通気性や速乾性、またUVケアにも優れた機能性のウェアやインナーも試してみましょう。快適なウェアがあれば、きっと歩くのが楽しくなります。

**生活習慣の改善も運動も、コツコツ重ねることが大切です。毎日少しずつの運動で、疲れにくい体を手に入れましょう。**



スポーツインナーには、血液の流れをよくしたり、体力の消耗を抑える働きをするものも。

帽子、タオルは必需品。UVケアも忘れずに。

水分補給を忘れずに！

スポーツドリンクは自宅で簡単に自作できます。

水……500ml  
塩……小さじ1/4  
さとう……小さじ3  
レモン果汁……小さじ1/2



## ◆暮らしメモ◆ 腸が元気になると体調がよくなるって本当？

夏の疲れで自律神経の働きが崩れると、胃腸の働きも当然悪くなります。なかでも腸は消化・吸収を行うだけでなく、リンパの集まる免疫器官としての働きを担うことで注目されています。最近では腸の健康が体の健康を左右するなどと言われることも。そこで夏バテ対策に、腸にいいとされる習慣に注目してみましょう。

### ●食物繊維、適度な油、発酵食品

水分や食物繊維を意識して多めにとりましょう。ヨーグルトなどの発酵食品でおなじみの乳酸菌は、腸に効くことで有名です。また、オリーブオイルなど良質の油はまさに潤滑油といえるもの。ティースプーン1～2杯程度を体調に合わせて摂るのもおすすめです。

### ●軽い運動やマッサージ

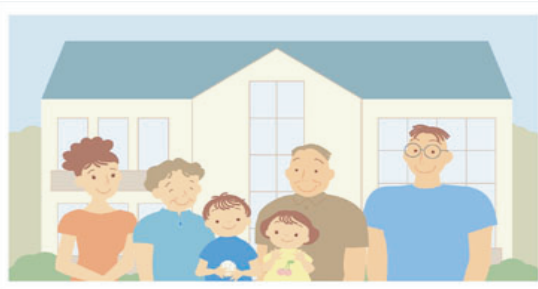
ウォーキングやストレッチなどの運動は適度に行えば腸を活性化してくれます。マッサージもおすすめです。

### 腸の働きを助ける「の」の字マッサージ



ウエスト部分にクッションなどを置いて横になり、へそを中心に「の」の字にマッサージ。1分程度が目安です。左右を変えてまた1分程度を行いましょう。力を入れすぎないのがポイントです。

※食後や飲酒後のマッサージは避けてください。



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