

Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.06

梅雨バテに ご注意

…Health column…

雨の季節がやってきました。雨が降ると出かけにくかったり、洗濯物が乾きにくかったりと憂鬱ですが、雨の音に癒されたりすることもありますね。雨の好き嫌いは様々ですが、今の時期に注意が必要なのが「梅雨バテ」です。夏バテは知ってるけど、梅雨バテなんて初めて聞いた！という方もいらっしゃるかもしれません。梅雨バテとは、梅雨の時期に頭痛・だるさなどの体調不良に見舞われることです。



この時期は、夏ほど気温が高くない上に湿度が高いので、あまり汗をかくことがありません。体内に水分が残っているのであまり水分をとる必要性を感じず、水分の循環が行われなくて水分バランスが崩れてしまいます。そうするとだるさやむくみの原因になりますし、汗によって熱が発散できないので体内に熱がこもり熱中症になってしまうことも……。

梅雨の時期に限った話ではありませんが、喉が渇いてなくとも、2時間に1回はコップ一杯くらいの水を飲んで、水分を積極的に摂取しましょう。

それから汗をかくことも大事です。入浴はシャワーで済ませず、38～40℃くらいのお湯に20分程度つかりましょう。ストレッチやウォーキングなどの軽い運動をするのもいいですね。今の時期に汗をかいておくと、夏に向けてのいい準備にもなりますよ。

低気圧の影響で自律神経が乱れたり、太陽が出ている時間が短いので気持ちが落ち込んだり、と実は体調不良になる原因が多い梅雨の時期。これから厳しい夏の暑さがやってきます。夏の前に疲れ切ってしまうまいよう、しっかりと体調を整えて梅雨を乗り切ってくださいね。

■ソースに、ドレッシングに♪塩トマト



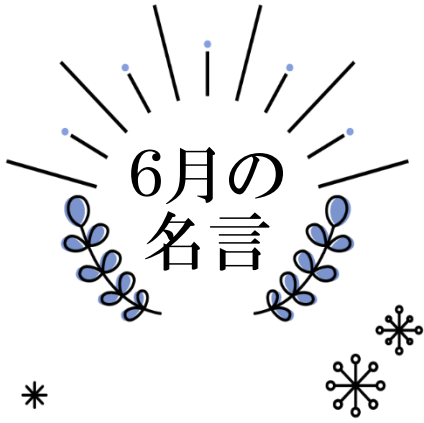
つくり方

- (1) トマトは5ミリ角程度の大きさに刻みます。
- (2) トマトと調味料をボウルに入れて混ぜます。トマトを刻んだ際の汁も全部入れてOKです。
- (3) 熱湯消毒した瓶に入れ、冷蔵庫で1晩寝かせます。
- (4) 時々振ってあげるとよく混ぜられます。冷蔵庫で1週間程度日持ちします。

材料

トマト…大1個(200g程度)
塩…20g はちみつ…10g
すりおろしにんにく…1 かけ

パスタや焼いた肉・魚にかけたり、オリーブオイルを加えてドレッシングにして食べてみてください。
トマトの「リコピン」という栄養素には強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が期待できますよ！



「絶対は、絶対はない」

6月23日生まれ 織田信長
戦国の三英傑の一人

歴史上の人物の中でも1, 2を争う人気者。「尾張のおおうつけ」と織田信長の名言です。ざっくり調べてみたのですが、実はこの名言がいつ・どこで使われたのか、出典ははっきりしていません。ですが、信長の波乱万丈の人生を考えると、どこで言っていたとしても不思議ではありませんね。「不可能なことはないのだから、どんなに難しい事でも諦めずにやろう」という意味と「どんなに準備しても完璧などないのだから、注意深くやろう」と意味の2通りに読み取れます。有名な桶狭間の戦いで10倍の兵力を打ち破ったり、逆に天下統一目前で部下に裏切られたりしたことを考えると、織田信長の人生を表した言葉といえるかもしれません。織田信長は「必死に生きてこそ、その生涯は光を放つ」という言葉ものこしています。「絶対は、絶対はない」のだと肝に命じ、諦めず慢心せず、必死に生きていきたいものです。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動

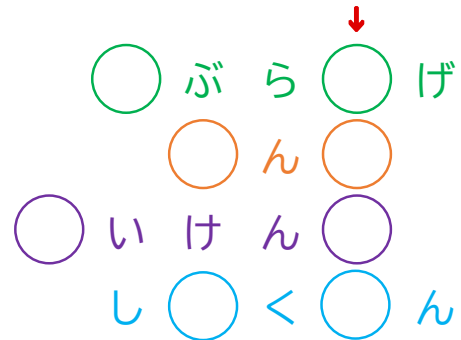
- ① TVを見ているときなどに、椅子の前の方に座り膝と膝の間にクッションをはさむ。危なくないよう、手は椅子をつかんでおく
- ② クッションを挟んだまま5秒ほどキープ。その後クッションが落ちない程度に緩める
- ③ ②を何度か繰り返す

お腹と太ももにアプローチ！
余裕があったらクッションを
上げ下げしてみましょう。



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

同じ色の○には同じひらがなが入ります。
→の個所を読むとある言葉が…



雨が似合いますね
(先月の答え:こいのぼり【マスの周囲の色をチェック】)

……おわりに……

さて、もう6月ですね。今月の終わりには、なんと一年の折り返しを迎えてしまいます。あなたにとってこの半年は長かったですか？ 短かったですか？ 一般的に、年を取るほど時間が早く経つように感じると言います。見るもの触るもの全てのことが新鮮な小さい子と比べたら、私たちの毎日は単調に感じてしまうのは仕方ありません。だからこそ、自分から積極的に新しいものごとに関わっていき、充実した毎日を過ごしましょう！