

Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.07

少しでも 涼しい服装とは ……Health column……

今年も避けようがない猛暑がやってきます。

少しでも涼しく過ごすために、夏に最適な服装の特徴や、色、素材などについて調べてみました。

まずは色。色によって、たったの5分で表面温度が20℃以上の差がついてしまうことがあるほど、色選びは涼しく過ごすために重要です。

白は日光を反射するので涼しく、黒は日光を吸収するので暑い、という

ことは多くの方がご存知かと思います。では他の色はどのようなのでしょうか。

ざっくりと言ってしまうと、明るい色は涼しく、暗い色は暑くなります。特にピンク、黄色は白に次いで表面温度が低かったという実験結果があります。その次は明るいグレーや赤です。避けるべきなのは黒、ネイビー、青、緑など。明るめの緑でも結構温度が高くなりやすらしく、これは意外ですね。

素材は通気性がよいリネン、さらさらしてべたつかないレーヨン、吸水性が高いコットン、吸水性・速乾性に優れたポリエステル、ポリエステルを綿と合わせた綿ポリなどがおすすめです。

その他、最近では吸汗速乾素材や接触冷感素材などの服も出ているのでそちらも要チェックです！

そして、なるべくゆったりした服装にしたり、シャツの一番上のボタンを外すなど、通気性がよくなるようにすることも大事です。シャツの裾をズボンやスカートにインすると、体感温度が4℃上がるという実験結果がありますので、シャツインは避けてくださいね。

帽子や日傘も併用して、暑さで体調を崩すことなく夏を乗り越えましょう！



■エアコンの冷え予防に！みょうがの胡麻和え



つくり方

- (1) みょうがは斜めに薄くスライスする。
- (2) しょう油、ごま油、粉末出汁、ごまを全て混ぜて、少し時間を置いてしんなりさせたらでき上がり。

材料

みょうが…3個 醤油…大さじ1
ごま油…大さじ1 粉末出汁…小さじ1
胡麻…大さじ1

薬味として人気のみょうが。あの香りがたまりませんよね！

薬味以外の食べ方として、みょうがをメインにしたおかずをご紹介します。キュウリや大葉をくわえても美味しいですよ。

あの独特の香りはα-ピネンという成分によるもの。生活習慣病予防や消化促進、そして眠気覚ましの効果があるとされています。汗と一緒に老廃物を流し出す効果もあり、解毒作用も期待できますね。

7月の名言

「小さな仕事に分けてしまえば、
何事も特に難しいことはない。」

7月30日生まれ ヘンリー・フォード
アメリカの自動車王

ヘンリー・フォードはアメリカの大企業、フォード・モーターの創始者です。フォード社は「ライン生産方式」の仕組みを初めて作った会社であり、大量生産技術によって高級品であった車を一般の人々でも手の届くものにしました。あのエジソンの会社で技術者として働いていたこともあり、直接エジソンにあったこともあるんだそうですよ。

大きな会社の社長ともなると、一般的な人よりも大きな目標へ向かって複雑なタスクをこなしていかなければなりません。タスクを小分けにして一歩ずつ進めていくという手法は、やるべきタスクが多い時の対応法として近年は広く知られています。1800年後半から1900年代を生きたヘンリー・フォードが同じことを言っているということは、実際に役立つひとつの証拠といえるのではないのでしょうか。

やるべきことに迫られて頭がパンクしてしまいそうな時には、ぜひこの言葉を思い出してくださいね。

毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① 両足を腰幅に開いて座る
- ② 背筋を伸ばし、右足を左足太ももの膝のすぐ上あたりに乗せる
- ③ 右膝をなるべく下げ、その状態で胸を右すねに近づくように体を折り曲げる
- ④ 10秒ほどキープしたら、反対側も同じように行う

お尻とふとももの外側が伸びます



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

屋台の美味しい食べもの
抜けた文字を並び替えると…？



きゅ〇りの
一本漬け



〇〇ご飴



〇ランク
フルト

風流な夏の風物詩

(先月の答え: 都道府県名に使われる漢字を消して 運動会)

……おわりに……

暑い時にはアイスが食べたくなりますね。ジュースが入っていて、おうちの冷凍庫で凍らせる、昔ながらの真ん中で2つに折るアイスをご存知でしょうか。まるまる一本をひとりで食べるのが贅沢でした。

それはさておき、あのアイス、あなたはなんて呼んでいましたか？ チューペット、ぼっきん、チューチュー、ジュースアイス、かんかん棒……とこれ以外にもたくさんの呼び名があるようです。地域によって違うようなので、今度お会いした際にでもぜひ教えてくださいね。