

りす通信

いつまでも、自分らしく輝くための健康と生きがい情報



「梅雨晴れ間」にする健康習慣

こんにちは。雨の日が続き、気分まで曇りがちなこの季節。じつは梅雨時期は、気圧の変化や湿度の上昇によって、体のだるさや頭の重さを感じやすくなります。今月は、雨の季節に揺らぎがちな「自律神経」を整えるヒントをお届けします。

今日からできる！ 自律神経の整え方

- 「深呼吸」で副交感神経にスイッチ：ゆっくり4秒かけて吸い、8秒かけて吐く「4-8呼吸法」。1日3回続けるだけで、緊張した神経がほぐれてきます。。
- 室内でもできるお散歩代わり：雨で外に出られない日は、部屋の中をゆっくり歩くだけでも効果があります。足踏みや足首回しも、血流を促す立派な運動です。
- 「温かい飲み物」で内側から整える：白湯やほうじ茶をゆっくり飲む習慣は、胃腸を温め自律神経を落ち着かせます。朝の一杯を特におすすめします。

梅雨に負けない 「自律神経」の話



「なんだか体がだるい、気力がでない…」と感じていませんか？その原因のひとつが、梅雨の気圧変化による**自律神経の乱れ**です。今回はその仕組みと対策に注目しました。

✓ なぜ梅雨になると体調が崩れるの？

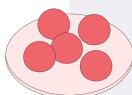
自律神経は、気圧・気温・湿度の変化に敏感に反応します。低気圧が続く梅雨の時期は、血管が広がって頭痛やだるさが起きやすくなります。また、湿度が高いと体の熱が逃げにくくなり、知らぬ間に疲労が蓄積されます。

✓ 「関節の痛み」が増える意外な理由

気圧が下がると、体の組織がわずかに膨らみ、関節周囲を圧迫することがあります。膝や腰に慢性的な痛みをお持ちの方は、この時期に「いつもより痛い」と感じる人が多いのはそのためです。マッサージで血流を整え、体の緊張をほぐすことが、この季節の痛みケアとして特に有効です。

! 「梅干し」は梅雨の味方

梅干しに含まれるクエン酸は、疲労物質を分解して体のだるさを和らげます。また、食欲が落ちやすいこの季節に、食事のスタートを梅干し一粒から始めると、胃酸の分泌が促されて消化を助けてくれます。



【暮らしの知恵】梅雨の室内で気をつけたい「カビと湿気」対策

この時期に身体を整えることは重要ですが梅雨は室内環境にも要注意です。湿気がこもると、カビやダニが発生しやすくなり、咳や鼻炎、アレルギーの原因にもなります。

換気は「2か所」開ける

窓を一か所だけ開けても空気はなかなか流れません。対角線上の2か所を開けることで風の通り道ができ、効果的に湿気を逃がすことができます。

押し入れ・クローゼットに注意

湿気がたまりやすい場所です。衣類や布団をぎっしり詰め込んでいると空気が循環しにくくなります。晴れた日には扉を全開にして、風を通す習慣をつけましょう。

除湿器・新聞紙を活用

靴箱や引き出しに丸めた新聞紙を入れるだけで除湿効果があります。湿ったら新しいものと交換するだけなので、手軽に続けられます。

代表
さとうのコラム

「いちにち、一步。」



皆様、こんにちは。

私が子どもの頃、梅雨の季節がなんとなく好きでした。途切れなく雨が降る風景をボーッと窓越しに眺めたり、初夏に降る雨に感じる特有の空気の冷たさが好きだった記憶があります。

最近では移動中に紫陽花が咲き始めているところを見かけます。同じ花の形状でも赤、青、紫…と少しずつ色が違います。紫陽花は土の酸性度によって色が変わるそうですが、同じ種でありながらそれぞれの色で咲く姿が、何だか人それぞれの生き方に似ているな、と思いました。

どんな環境に置かれても、その人らしい色で咲いている。皆さんとお会いしていると、そんなことをふと感じる瞬間があります。

いままで歩まれてきた道を振り返り、雨の降る日が続くこの時期ならではの思い出を探してみたいかでしょうか。季節的には体は重くなりがちですが、ここは晴れやかに過ごしてまいりましょう。

まめ知識

紫陽花の名産地として知られる鎌倉では、毎年6月に多くの観光客が訪れます。じつは紫陽花はもともと日本原産の花で、江戸時代にヨーロッパへ渡り、品種改良されて「西洋アジサイ」として日本に逆輸入されたものが今の主流になっているそうです。

【今月の健康食】



この季節はやつぱり「梅」

6月に旬を迎える梅は、まさに疲労回復の王様です。クエン酸が豊富で、体の疲れを和らげ、食欲を増進させる働きがあります。梅干しはそのまま食べるのはもちろん、白湯に一粒入れて「梅湯」にするのもおすすめです。

体を内側から温めながら、胃腸の調子も整えてくれます。食が細くなりがちなのこの季節に、毎日の食卓に一粒加えてみてください。

お知らせ

代表佐藤の執筆記事
『訪問マッサージの教科書』

セラピストの専門書として、noteへ公開をしています。一部は有料記事となります。



りす訪問マッサージ／りすデイサービス

株式会社エルアイエス

東京都武蔵野市吉祥寺南町2-38-7
吉祥寺×ディカルモール

TOLL FREE 0120-257-034

