

# ROSSO通信 8月号

## 夏バテしない人になろう～涼しく快適に暮らすコツ～

### その1 色々な物を食べる

食べやすいもの（そうめん・おにぎり・菓子パンなど）だけ食べる食生活ではなく、たんぱく質やビタミン類、ミネラルを**バランスよく摂れる食品**を選ぶようにしましょう。果物や野菜、冷ややっこや枝豆など、色々な種類の食品を摂ることを意識してみてください。



### その2 水分をしっかり摂る

体内の水分が減ると、血流が悪くなり末梢まで血液が回りにくくなり、身体が冷えてしまいます。

また、暑いからと冷たいジュースや炭酸飲料などを飲みすぎると、胃腸を刺激して負担がかかります。**適度な水分補給**を心掛けましょう。

※食事制限・水分制限など、医師の指示がある場合は、そちらを優先させてください。

### その3 温度調節を意識する

冷房を我慢したり、無理に暑いところに出て行ったりする必要はありません。ただ、冷房の効いた部屋で動かずにいると、身体が冷えすぎて筋肉がこわばったり、代謝が悪くなったりすることがあります。また、冷えて胃腸の働きが悪くなると食欲が出ないことが増えます。

短時間外に出たり、涼しい部屋の中で軽い運動をしたりして、**少し汗をかくこと**をお勧めします。

眠る時は、自分にとって心地よい室温に調節しましょう。**しっかり眠ることも**大切です。

**服装**での温度調節のしやすさも意識しましょう。

汗が渴きやすく、通気性の良い素材がお勧めです。羽織るものがあれば、調節するのに便利かと思います。

### その4 入浴は、湯船に浸かって疲労回復

湯船に浸かることで、シャワーだけでは得られない**多くのメリット**があります。

代表的な健康作用を簡単にご紹介しますので、是非ご参考にして下さい。時間があれば湯船に浸かりましょう。

静水圧作用…身体に水圧がかかり、皮膚の下の血管にまで圧力がかかります。**むくみの改善**に期待できます。

浮力作用…水中では体重が10分の1になり、重力から解放される為**リラックス効果**が期待できます。

清浄作用…湯船にしっかり浸かると全身の毛穴が開き、余分な皮脂などが流れ出ます。

蒸気作用…鼻やのどの粘膜に湿り気を与えられ、**乾燥予防**につながります。

粘性・抵抗性作用…水中の方が、陸上よりも身体に負荷がかかります。ゆっくりストレッチなど行うことで、**筋肉に刺激**を与えることができます。

解放・密室作用…密室空間で湯船に浸かり、心と身体の**解放感**を味わい、リラックスしてから眠りましょう。