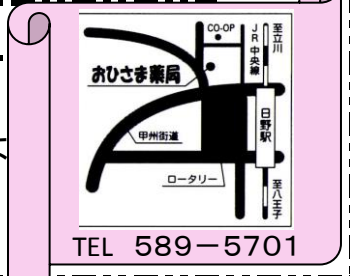


こんにちは..いつもあなたのそばにの **おひさま薬局** です

猛暑が続き、夏の疲れが出ているのでは？
 その上残暑も厳しくて、つい、ぐったり...ということは
 ありませんか？ 夏の疲れをしっかりとって、
 元気を取り戻し実りの多い秋を迎えましょう。



夏バテ度チェック

| 質問 | はい | いいえ | |
|---------------------------------|-----|-----|---|
| 夏はどうしても食事を作るのが面倒になる | ○1点 | ○0点 | 完全に夏バテで賞 きっと自分でも夏バテ だと感じているでしょう |
| このところ同じようなものを繰り返し食べている | ○2点 | ○0点 | |
| 食事はあっさり、のどごしのよいものばかり食べている | ○3点 | ○0点 | |
| 暑いので、つい火を使わない料理が多くなる | ○1点 | ○0点 | 食生活を見直して 夏バテから脱出しましょう |
| 夏になってから、どうも食が進まない | ○2点 | ○0点 | 8~21点 夏バテ予備軍 |
| のどが渴くのでジュースや炭酸飲料を1日に1リットルは飲む | ○3点 | ○0点 | |
| 食欲のない時の食事は、スイカやアイスで済ませてしまうことがある | ○3点 | ○0点 | 今は自覚がなくとも少し ずつ夏の疲れをため込んで いる状態。 早めのケアを。 |
| 夏バテ予防に焼き肉、うなぎのかば焼き、豚カツをよく食べる | ○2点 | ○0点 | |
| 日中は暑いので動く気がせず、家でだらだらと過ごしている | ○2点 | ○0点 | |
| 汗をかかないように、水分は出来るだけ控えている | ○2点 | ○0点 | 0~7点 夏バテ知らず元気人 |
| 暑さに弱いので、部屋はクーラーをガンガンに効かせている | ○1点 | ○0点 | |
| 寝苦しいせい、寝不足の日が続いている | ○2点 | ○0点 | いまのところ夏バテの 心配なし。とはいえ 暑い日が続くので |
| 夜遅くまで、テレビを見たり、ビデオ観賞、読書を楽しんでいる | ○2点 | ○0点 | |
| 昼食を抜いて、少し涼しくなる夜にまとめて食べることが多い | ○3点 | ○0点 | |
| 夏の晩は、仕事帰りについてビアガーデンに立ち寄ることが多い | ○2点 | ○0点 | |

NHK出版「今日の健康」テキストより 今のコンディション維持を

夏バテに拍車をかける自律神経のトラブル

夏バテの原因は環境ストレスによるものですが、暑さなどのせいで食欲がなくなったり
 食べる時間がまちまちになる、睡眠不足になる..等、不規則な生活が続くと、自律神経が
 バランスを失い、疲れやすくなったり、立ちくらみがしたりと様々な不調を引き起こします。

食欲がなくてもバランスの良い食事を心がけ、睡眠を十分に摂りましょ

規則正しい生活が夏バテ撃退の最大の対策です

軽いストレッチで疲れた体を元気にしよう！

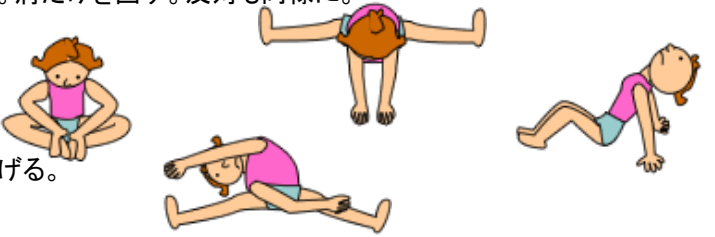
椅子に座ったままのストレッチ

- 1、両手を頭の上で組み、腕を後方に引く
- 2、両手を頭の後ろに組み身体を左右に曲げる
- 3、右腕を体の前でクロスさせ、左腕でその肘をつかみ、左に引く。肩だけを回す。反対も同様に。
- 4、膝に両手をつき、体を前に曲げる。足先は起こしておくこと
- 5、体を両膝の間にうずくまるように曲げる。



風呂上がり、寝る前のストレッチ

- 1、足の裏を合わせて両手で股間に引き寄せる。そのまま前に曲げる。
- 2、開脚姿勢から体を前に曲げる。両手をできるだけ前に伸ばす。
- 3、開脚の姿勢から体を左右に倒し、反対側の手で足先に触れる。
- 4、座ったままで手を後ろにつき、頭を前後、左右に倒したり回したりする。



しっかり夏の疲れを取りましょ。

食事)ごちそうは控えて疲労回復に効果のある酢やビタミンCをたっぷり取りましょ。飲み物は神経を興奮させるコーヒー、
 紅茶、緑茶などより、刺激の少ない麦茶や番茶を温かくして...寝ている間に胃を休めるため寝る2時間前に食事を
 済ませておきましょう。みそ汁は水分の摂りすぎで不足している塩分を補給、野菜や海藻を入れるとミネラル、
 ビタミンを補給できるのでお勧めです。

入浴)お湯の温度や水圧が血行を良くして新陳代謝を促し、浮力が筋肉のコリをほぐしてくれます。リラックス効果もばっちり
 マッサージ)疲労回復に効果があるのは足の裏、うつ伏せに寝て、家族に土ふまずを中心に指圧してもらいましょ。

自律神経の乱れによる不調の例

- ・疲れやすい
- ・便秘(または下痢)になりやすい
- ・だるい
- ・たちくらみ
- ・頭痛
- ・肩こり
- ・疲れが取れない
- ・顔のほてり

カラダに◎サイト
 healthワーク より

睡眠)質の高い深いノンレム睡眠は夕方から夜中にかけて現れるといわれているので、疲労回復には早寝がお勧め

