

朝晩の清々しさに、秋の訪れを感じる今日この頃です。秋といえば『食欲の秋』『スポーツの秋』『芸術の秋』が有名です。皆さんはどんな秋を過ごされる予定ですか？暑い夏を、何とか乗り越え秋が来てもなんだか身体がだるい、なんて方もいるのではないのでしょうか。そこで夏の疲れを回復する『体内リセット法』と、自宅で簡単にできる『運動法』についてご紹介します。

★ 夏の疲れを回復する『体内リセット法』

① 疲労物質を退治するお酢の力

米酢、もろみ酢、果実等、お酢に含まれている酢酸には、疲労物質である乳酸の分解促進や発酵抑制の効果があります。ジュースで割って飲むのもよし、お料理で活用するのもよし、効果的に酢を使って疲労回復に努めてください。また、お酢の殺菌効果によって食中毒の予防も期待できます。実は意外にも秋には、食中毒が多いので効果的です。

② 生姜で体を温める

体を温め発汗を促す生姜は、夏の疲れを追い出すのに適した食材です。健胃作用に効果のある食材は、他に肝臓をサポートする力を持つ、ターメリック(ウコン)や、胃液の分泌を促す唐辛子、胡椒等があります。こうしたスパイス等の調味料をうまく料理に活かしましょう。

③ ぬるめのお湯で半身浴

ぬるめのお湯でゆったりと半身浴を、半身浴をすると副交感神経が働き、身体はリラックスして眠る準備に入ります。上半身が汗ばむ程度まで、ゆっくりと時間を掛けてください。— また読書の秋ですから、半身浴をしながら本を読んでもみるのもお勧めです。上半身が、肌寒いならタオルを掛けましょう。

★ 自宅で簡単にできる『運動法』

特に気候が穏やかで、過ごし易い秋は、運動を楽しむのにも最適な時期です。だから、涼しい今こそしっかり運動をして体を動かしましょう！

そこで、自宅でも簡単に、出来る運動を右の図にご紹介します。

簡単ではありますが、ご参考にして頂いて、より本格的な運動へのきっかけ作りとしていただければと思います。

リフレッシュしたい時
肩をまわして血行をよくしましょう！



① 指先を肩に付ける
② 肩をほぐすように肘をゆっくり回す

歩行中、つまずき易く成った時
膝が痛くなったと感じた時
テレビを見ながら寝る前等、
ちょっとした時間で行う！



① 関節に負担を掛けないように、座ったまま運動をしましょう。
② 足に筋力を付けることで、転倒予防、むくみ、冷え性の改善に繋がります。
③ 10回1セットとし、1日2～3セット



日中過ごし易くなるこの時期は、昼夜の気温差が激しく体調を崩し易い時期でもあります。健康管理には十分な気配をしながら、厳しい冬の寒さに耐えられるよう、今から夏の疲れを癒し身体を鍛えておきましょう！