

新型コロナウイルスによる緊急事態宣言も解除され、徐々に日常生活が戻りつつありますが、感染が収束した訳ではありませんので、まだまだ油断できません。不要不急の外出は避け、自宅待機という方も多いのではないのでしょうか？自宅で手軽にできる健康づくりなどについてご紹介します。

★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，果実酢等で、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生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、効果的にお酢を使って疲労回復に努めてください。又、お酢の殺菌効果によって食中毒の予防も期待できます。



(2) 生姜で体を温める！

体を温め発汗を促す生姜は、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には、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，コショウ等のスパイス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。



★自宅で簡単にできる運動法！

右図が、手軽にできる運動です。

(1) リフレッシュしたい時には、

肩を回して血行を良くする！

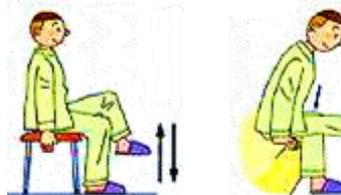
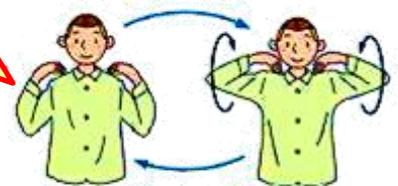
(2) つまづき易くなった時、

腰が痛く感じた時は、椅子に座ったままで、簡単に取り組める運動で筋力を付ける！

熱中症の季節ですので、エアコン等により室内温度の調整をしながら実施を！

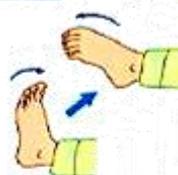
《リフレッシュしたい時は！》

- ・肩を回して、血行を良くしましょう。
- ・まず、指先を肩につけます。肩をほぐすように、肘をゆっくり回しましょう。



《歩く時に、つまづき易くなった膝が痛くなったと感じたら！》

- ・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。
- ・足の筋力を付けることで、転倒予防、むくみ、冷え性の改善につながります。
- ・10回1セットとし、1日2～3セットをテレビを見ながらや、寝る前などのちょっとした時間で行ってください。



自宅待機で暇を持て余している！なんて方もいらっしゃると思います。この他にも、ネットで検索すれば、手軽にできそうな動画なども確認することができますので、参考にしてみてください。くれぐれも、熱中症には気を付けてください。