

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」等が有名です。皆さんは、どのような秋を過ごされる予定ですか？暑い夏をなんとか乗り越え、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。今回は、夏の疲れの癒し方と、自宅で簡単にできる運動法をご紹介します。



★夏の疲れを回復する“体内リセット法”

①『お酢』の力で、疲労物質を退治！

『米酢, もろみ酢, 果実酢』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・発生抑制の効果が有り！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、食中毒の予防にも期待できます。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, コショウ」等があります！本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』

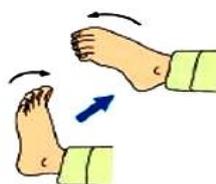
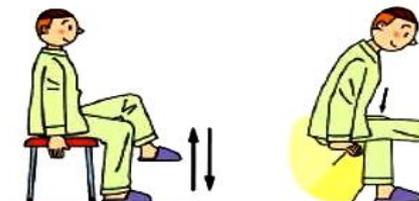
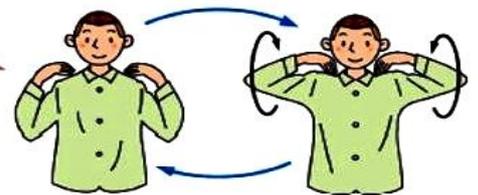
ぬるめのお湯で、ゆったりと『半身浴』するのも効果的です。半身浴をすると、副交感神経が働き身体はリラックスして眠る準備に入ります。上半身が、汗ばむ程度迄、ゆっくりと時間を掛けましょう。読書の秋ですから、半身浴をしながら本を読んでみるのもお勧めです。尚、上半身が肌寒いならば、タオルを掛けましょう！



★簡単な“自宅の運動法”

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。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、出来る運動を右図にご紹介します。簡単ですが、ご参考にして、本格的な運動へのきっかけ作りとして戴ければと思います。

リフレッシュしたいときは・・・
肩をまわして、血行をよくしましょう！
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。



歩くときにつま先がやすくなった、膝が痛くなったと感じたら・・・
関節に負担をかけないように、座ったまま運動しましょう！
足の筋力をつけることで、転倒予防やむくみ・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、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。

日中過ごしやすくなるこの時期は、昼夜の気温差が激しく体調を崩しやすい時期でもあります。健康管理に気配りをしながら、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！