

次の時代を読み解く

NEXT keyword

気温の変化が激しく、室内と屋外の気温差によって自律神経が乱れると「体がだるい」「疲れが取れにくい」といった夏バテの症状が起りやすくなります。

暑さに負けない健康的な身体をつくるために欠かせないものは良質な睡眠です。汗をかいて眠れなくなりそうで、つい夏の入浴はシャワーで済ませがちです。しかし、ぬるめのお湯につかると、自律神経も整いリラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることができま



す。38℃前後のぬるめのお湯に20〜30分が目安です。入浴は睡眠の約1時間前が最適です。

朝の運動後には熱めのシャワーがおススメです。浴びる時間を5分以内にするれば、体が温まり過ぎず、頭もすっきりします。

その日の疲れはその日のうちに取り除き、長い残暑を健康的に過ごしましょう。

Point 3

良質睡眠のための入浴術

気温の変化が激しく、室内と屋外の気温差によって自律神経が乱れると「体がだるい」「疲れが取れにくい」といった夏バテの症状が起りやすくなります。

暑さに負けない健康的な身体をつくるために欠かせないものは良質な睡眠です。汗をかいて眠れなくなりそうで、つい夏の入浴はシャワーで済ませがちです。しかし、ぬるめのお湯につかると、自律神経も整いリラックス効果が得られ、ぐっすり眠ることができま

す。38℃前後のぬるめのお湯に20〜30分が目安です。入浴は睡眠の約1時間前が最適です。

朝の運動後には熱めのシャワーがおススメです。浴びる時間を5分以内にするれば、体が温まり過ぎず、頭もすっきりします。

その日の疲れはその日のうちに取り除き、長い残暑を健康的に過ごしましょう。

Point 2

朝の時間に軽い運動を

昨今では朝活や仕事の前に趣味や娯楽を楽しむなど、朝の時間を有効的に使う人が増えていますが、残暑を乗り切るために朝運動してみてもいいでしょうか。

夏は日中の外出を控えたり、汗のにおいが気になったりで運動不足になりがちです。朝の運動なら気温が高過ぎることもなく、シャワーを浴びて出社すれば、汗のにおいを気にすることもありません。

は、冷房で麻痺しがちな体温調節機能の改善や生活リズムを整えることに役立ちます。

朝の体は水分が不足しているので、水分補給を忘れずに。また、運動前にバナナなどの糖分を摂取すると新陳代謝が良くなります。自分に合った無理のない運動を取り入れながら、体や心をリフレッシュしてみてください。



Point 1

夏バテ防止の食事

暑い日が続くとも食欲不振になりがちですが、そうした時には量よりも質を重視し、たんぱく質(卵・肉・魚・牛乳など)やビタミン(野菜・果物など)、ミネラル(牛乳・海藻など)のバランスが良い食事を心がけた

食べるとビタミンB1の吸収を良くする働きがあると言われています。

冷たいものを取り過ぎると胃腸が弱り、食欲不振の原因にもなります。熱中症対策にも常温の水分を取るようにして、元気に夏を乗り切りましょう。

残暑の健康管理

ZANSYO no Kenkoukanri

日本気象協会の3カ月子報(8~10月)によれば、8月後半~9月前半は全国的に厳しい暑さが続くようです。10月も全国的に平年より高い気温が予想され、秋の訪れは遅くなりそうで、今年は暑さとの長期戦が予測されます。熱中症対策を万全に、暑さと上手に付き合いながら長い夏を乗り切りましょう。



広告

企画・制作=日本経済新聞社クロスメディア営業局