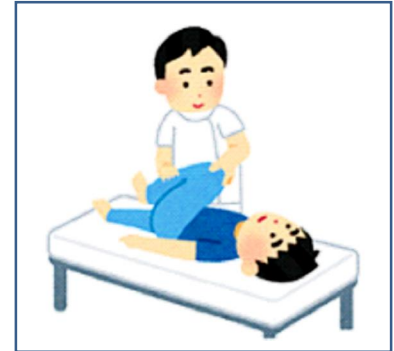




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

7月を迎え梅雨が終わると、いよいよ夏本番！夏はお天気の良い日が多く、「何かしないと！」と追われるようにスケジュールを埋めている人もいるかもしれません。でも夏というのは、冬や春とは違う意味で体への負担がかかる時期。体力回復の時間もきちんと確保しておかないと、疲れが残りがちになってしまいます。「休息」という予定も入れてみてはいかがでしょうか。



今月の健康ヒント「夏こそ気をつけたい！体の冷やしすぎについて」

寝ても覚めても、朝から晩までとにかく暑い！という時期になりました。加えて湿度も高く、空気が肌にまとわりつくような不快感もあります。

何とかして爽快な気分を味わいたい！とついつい冷たい飲み物やアイスなどを食べすぎてしまうのも、この季節の特徴ですよね。でもちょっと待ってください。何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」と言いますが、冷たい飲み物や食べ物をとりすぎてしまうと、今度は体を冷やしすぎてしまいます。



外気温とクーラーの効いた室温との温度差が体に悪い、ということはよく知られるようになりました。冷房病などとも呼ばれ、体温調節がしやすいように、夏であっても薄手の羽織ものを持っておく、という方も増えています。

実は、冷たい飲み物や食べ物をとりすぎると、これに近いことが起こると言われているのです。

身体が冷えると、血行不良によるむくみや内臓の機能低下、体調不良が引き起こされます。さらに自律神経も乱れるので、ただでさえ寝苦しい熱帯夜がさらに寝苦しいものになり、満足な睡眠がとれないように。夏バテにもなりやすくなってしまいます。

また、涼をとるために食べてしまいがちなアイスや清涼飲料水にはかなりの糖分が含まれています。冷たいジュースを水代わりに飲んでいると、血糖値が急上昇、ペットボトル症候群と呼ばれる急性糖尿病になる可能性もあるのです。

ただ、汗をかいた分は補給しなければいけないので、水分補給は必須です。熱中症対策の意味でも、毎日1.5～2Lは水分を摂りたいところ。

大事なはその飲み方です。不足しがちなミネラルなどを補給できる飲み物を、出来るだけ常温でゆっくりと飲むようにしましょう。

宝町整骨院からのお知らせ

7月16日（月・祝） 午前中だけの完全予約受付

今月の身体の話「熱帯夜に快眠をもたらすストレッチ」

夕方から翌朝までの最低気温が 25 度以上の夜を、熱帯夜と呼びます。熱帯夜の日数は年々増加傾向にあるという調査結果もあり、言葉を聞いただけで気分がうんざりする方も多いのではないのでしょうか。



窓を開けても生ぬるく湿った空気が入ってくる。かといってクーラーや扇風機をつけっぱなしで寝るのも体によくない。そんな熱帯夜、どうしたら快適に過ごすことができるのでしょうか。

人間は睡眠時には体温を下げることで体を休息させているのですが、熱帯夜が寝苦しいのは、気温のせいで体が持つ「体温を下げる」はたらきが上手く機能しなくなるからとされています。

そこでオススメしたいのが、「寝る前のストレッチ」。就寝前に少し体温を上げることで、その後の体温低下をスムーズに行えるようになります。イメージとしては、体温の低下に弾みをつけてあげる感じですね。

ただ、体温を上げると言っても腕立て伏せやスクワットなどの筋力トレーニングやジョギングなどの運動は、体を活発にする交感神経を刺激してしまうためふさわしくありません。生活の一部として寝る前に行えて、体を睡眠に適した状態に

持っていく。これに最適なのがストレッチなのです。



ベストな時間は布団に入る直前です。環境は、リラックスできるような状況ならどのような状態でも構いません。パジャマのまま布団の上でストレッチしてもいいですし、汗をかいたまま寝たくない、というのならストレッチ後にパジャマに着替えても OK。

リラックスできる環境が整ったら、軽いストレッチを始めていきましょう。長座体前屈、開脚ストレッチなど、全身を使うものが効果的です。

背中や肩周りが凝っている人は、タオルを丸めて筒状にして、それを背骨に合わせてあてがい、そのまま仰向けに寝転がるストレッチもおすすめ。ゆっくりと背伸びをしたり、肩をぐるぐる回したりすると凝り固まった筋肉がほぐれて気持ちいいですよ。

ストレッチを行う時間としては、5 分ほどを目安にしてください。それ以上行くと眠気を遠ざけてしまう可能性があります。寝付きにくい原因としては暑さの他に、筋肉の緊張も考えられます。無理をせずゆったりと全体をほぐして快適な眠りを手に入れてください。

～編集後記～

夏の間、運動していますか？夏は晴れ間が多くていいのですが、いかんせん暑い。ちょっと運動がてら散歩でも、と家を一步出た瞬間からうだるような熱気にやられて、逃げ帰るようにクーラーの効いた部屋に戻った…という人も多いはず。ただ、真夏の気温は運動には適していません。無理して運動して熱中症に、なんて事態に陥りかねないので、早朝に動くなどの工夫が大切です。

発行：宝町整骨院
住所：春日市宝町 3-11-1-107
電話：092-573-6610
各種保険・交通事故取扱い
予約優先制
水曜午後は 17 時まで予約受付