

梅雨疲れしていませんか？

～梅雨バテを撃退しよう！！～

じめじめ…どんより…むしむし…

梅雨のイメージって暗くなりがちですね。肌寒い日があったかと思えば夏日の日があったり、1日の中でも昼夜の寒暖差が大きいなど気候も不安定。病気ではないけども、なんとなく「気分が優れない」「体が重い」「疲れやすい」梅雨バテを撃退し夏に備えましょう！！

温度差を撃退しよう

毎日の温度差、昼夜の温度差をそれほど感じていなくても体にとってダメージは想像以上！！

その日の気温だけでなく朝晩での気温の変化によって服装で調節しましょう。

日照時間が減少すると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが不足し、落ち込んだり、イライラしたり心への影響大！！

日光を浴びよう

外出は屋内の倍以上の照度の光を浴びることができます。5～15分程度日光を浴びに出かけて「幸せホルモン」を満タンにしましょう。

規則正しい生活は無敵

梅雨バテによって活動量低下や生活リズムが乱れがち。睡眠不足や外出頻度の低下は心まで不調に・・・。

活動スイッチをONにするためにも朝食をしっかり食べて体温と気分を上昇させましょう。
まずは1日10分ウォークにチャレンジ！！
日中の適度な運動があなたを快眠に導くはずですよ。

蒸し暑い時は冷たいものを摂りすぎ消化吸収を悪化させ食欲不振を招きます。入浴もシャワーで済ませるとさっぱりしますが体が冷えてしまいます。身体の内と外、ダブルの冷えは体にとって2重苦！！

体を温めよう

温かい食べ物は体温上昇や代謝を活発にするだけでなく、心身の安らぎや満足感をもたらします。湯船につかることで血流を改善し、心身のコリや痛みが軽減されストレス緩和につながります。

入眠もスムーズになり質の良い睡眠が待っています。

※入浴はぬるめの湯船につかることがポイント。熱すぎると体がリラックスできないので注意！！

まずは外を散歩するだけ！！
幸せホルモンが増加

- 食欲UP
- 活動スイッチON！！
- 湯船につかってリラックス
- 心地よい睡眠
- 次の日のエネルギーフルチャージ！！



水分補給も忘れずに

