

手軽にできる「健康づくり」

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、感染が収束したわけ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？ そこで、今回は、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、果実酢など、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。効果的に酢を使って疲労回復に努めて下さい。また、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、コショウなどがあります。こうしたスパイスなどの調味料をうまく料理に生かしましょう。

③ ぬるめのお湯で半身浴

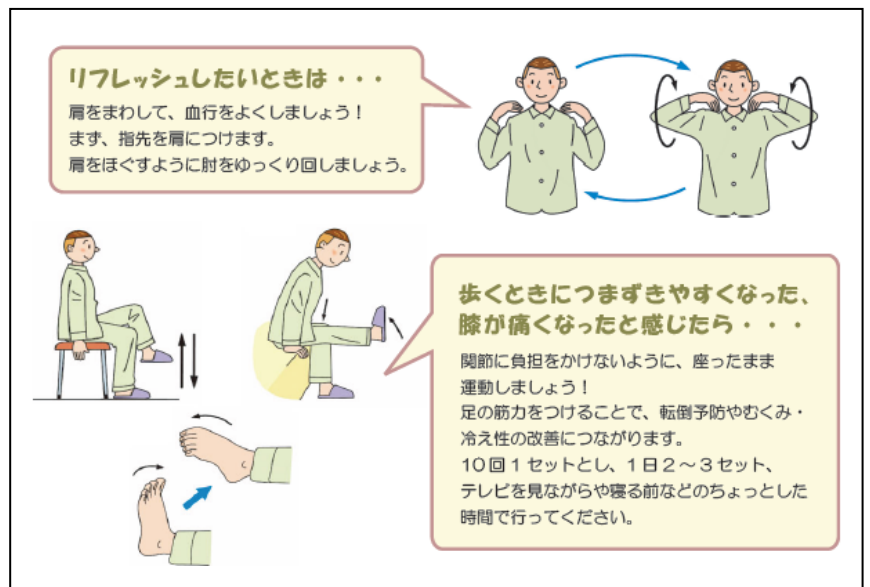
ぬるめのお湯で、ゆったりと半身浴を。半身浴をすると副交感神経が働き、からだはリラックスして眠る準備に入ります。上半身が汗ばむ程度まで、ゆっくりと時間をかけてください。

◆自宅で簡単にできる「運動法」

手軽にできる運動をご紹介します。右の図をご覧ください。

椅子に座ったままでも、簡単に組み立てる運動です。

是非、トライしてみてください。ただし、熱中症の季節でもありますから、エアコンなどで室内の温度調整をしながら、実施してください。



◆最後に

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。

以上