

## “健康づくり”の秋到来

まだまだ暑い日が続いていますが、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」が有名です。皆さんはどん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についてご紹介します。

### ◆夏の疲れを回復する「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。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

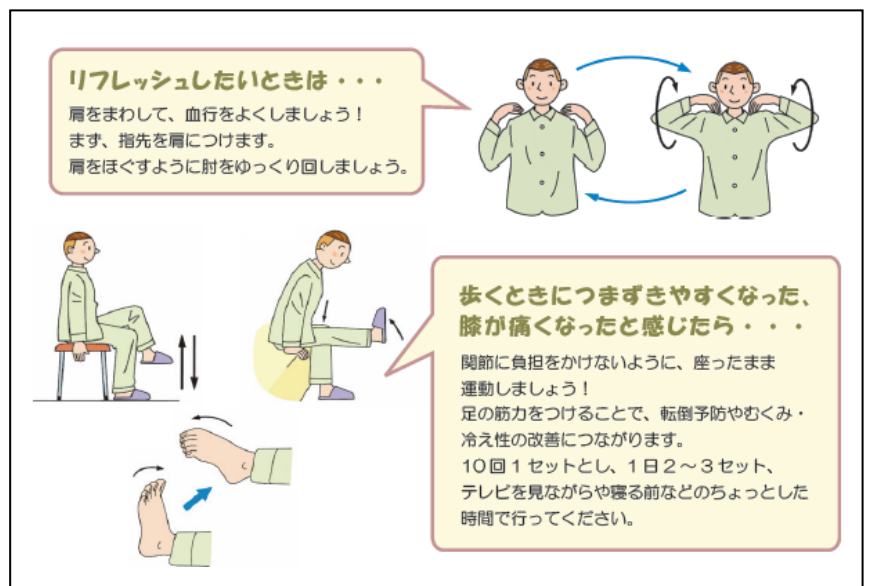
体を温め、発汗を促す生姜は、夏の疲れを追い出すのに適した食材です。健胃作用に効果のある食材は他に、肝臓をサポートする力を持つターメリック(ウコン)や、胃液の分泌を促す唐辛子、コショウなどがあります。こうしたスパイスなどの調味料をうまく料理に生かしましょう。

#### ③ ぬるめのお湯で半身浴

ぬるめのお湯で、ゆったりと半身浴するのも効果的です。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。読書の秋ですから、半身浴をしながら本を読んでもみるのもお勧めです。上半身が肌寒いならタオルをかけましょう。

### ◆自宅で簡単にできる「運動法」

特に気候が穏やかで、過ごしやすい秋は、運動を楽しむのにも最適な時期です。だから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、出来る運動を右の図にご紹介します。簡単ではありますが、ご参考にしていただき、より本格的な運動へのきっかけ作りとしていただければと思います。



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。健康管理に気を配りながら、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。