

8月の安心かわら版



8月の主な行事

6日	: 夏土用明	15日	: お盆
7日	: 立秋	22日	: 処暑
11日	: 山の日		



夏の体調不良の原因は？

「夏は疲れやすい」ってイメージありませんか？

ぐっすり眠った気がしない、昨日の疲れが取れていない、朝から体が重たい、だるい食欲がない、胃がもたれるなどなど。

そんな夏の体調不良の原因は自律神経の乱れです。

ではなぜ夏に自律神経が乱れやすいのでしょうか。

夏に自律神経が乱れる理由

人間は恒温動物。暑い夏も寒い冬も体温は同じ。夏は体温が35度だけど冬は15度なんてことはないですよ。自律神経は外の暑さや寒さからの影響を調節して体温を一定に保っているのです。

ですが夏の時期。外に出れば35℃の猛暑。中に入ればクーラーで25℃の涼しい室温。この温度によって自律神経が疲弊してしまいます。

それがつもりつもって体調不良が現れてくるのです。

とはいえ、職場のクーラーやスーパーのクーラーを切ることもできません。

そこで、体調不良を起こさないために私たちがすぐできる対策を2つ紹介します。

シャワーでなくお風呂に入りましょう

夏はシャワーだけですます人も多いと思われます。

暑い夏でも湯船の温度をすこしぬるめに工夫して、ゆったりとつかりましょう。

温度は39～41℃ほど。湯船に15分ほどつかりますが、前半は全身浴で後半は半身浴。体や頭を洗ったらまた同じように15分間入浴しましょう。

そうすることで、体調不良改善や疲労回復をする副交感神経を活発にさせることができます。水分補給を必ず忘れないようにしてください。

夕方に散歩・ウォーキング

夕方は一日の中でも最も体温が高い時間帯です。軽い運動でさらに体温を上げましょう。特にデスクワークの方の疲れは体を動かさない事が原因の疲れ。

その疲労回復ポイントは体を動かす事です。夕食後がおすすめですが、会社帰りに1駅手前で降りて20～30分歩くだけでも十分です。

秩父支店スタッフ ～よろしくお願いします～



レジアスインパクト(株)秩父支店

chichibu@rezeous.co.jp

〒368-0024 埼玉県秩父市上宮地町26-21

TEL 0494-27-3210 FAX 0494-26-6555

事務所の電話番号も登録をお願いします！