



涼しくなるとやってくる

～夏の疲れ～



猛暑の夏が過ぎて、朝晩涼しくなってきましたね。すると頑張って乗り越えてきた夏対応の身体が『あれ? もう暑い終わり? 体温調節どうする?』といった感じで調子を崩してしまうんですね。知らず知らずのうちに疲れとなって押し寄せてくるような…(´▽`)
皆様はこのようなご経験はないでしょうか?

夏の間、冷房で身体を冷やし、冷たいものもついつい飲んだり食べたり…。(決して悪い事ではないです)しかし、**過ぎる** と、自律神経が乱れてしまうようです。そこに、朝晩の涼しさと長雨や気圧の変化、晴ればまだまだ暑く、乾燥してくるといったように目まぐるしく変化しますね。

なんとなく疲れていて、やたらと眠い、頭痛や肩こり、胃がもたれている、めまいがおこるなどなど。症状は様々とのことです。

こんな時は、自律神経の乱れや血のめぐりが悪くなっているため、それを改善しましょう。



具体的には、シャワーではなくやや温かめのお湯につかることで副交感神経を優位にして自律神経の不調を改善しましょう。冷たいものを控えて身体を温め、良く噛んでビタミンを積極的に摂りましょう。

豚肉や納豆にはビタミンB1が豊富で、自律神経を整える働きがあります。またフレッシュな果物やさつま芋やかぼちゃ、じゃが芋にもビタミンが多く含まれています。積極的に食卓へ。

他には、オイルマッサージやお休み前の腹式呼吸はリラックス効果があり、疲れをとり良眠へと繋がります。疲れを感じたらいつもより早めに休み、身体を酷使しないことです。

思わぬ事故や怪我にも十分ご注意下さい。



9月1日防災の日。夕方から雷と豪雨に見舞われました。皆様のお住まいの地域は大丈夫でしたか? 私の住む地区の約1000世帯ほどが夕方5時から8時過ぎまでの3時間停電しました。自宅では主人が持ち合わせていた電池式のランタンを使ってなんとか食事が出来ました。幸い、一番最初に帰宅した次女がお風呂を沸かしてくれていたため、シャワーは冷水しか出ませんでした。浴槽のお湯をかけながら入浴出来ました。

活躍したのが充電式の蛍光灯で、なんとマグネットタイプ!! (楽天ですと3000円~5000円)

明るさを3段階調節出来ますし、マグネットなので浴室の壁にくっついてくれて便利でした。普段はキッチンで使ってましたが、1回の充電で4~5時間はもつと思います。アウトドアや夜間の車の故障時などでも!とにかく便利です。

それから、トイレは通常ボタン(電気)で流していますが、隠れたところにレバーもあって助かりました。(´▽`)そしてなんと、冷蔵庫は予備電源が作動して3時間はそのまま使えて本当にラッキーでした。

というわけで、災害は前ぶれなしに突然やってきます。備えていても、たまに見直しておくといざという時慌てずにすみませぬ。そんなことを痛感した帰宅後の時間でした。皆様もぜひ備えを!!

小林