

アスパークだより

H27.6.1 発行 No350 涌井 瑞季

6月に入りそろそろ梅雨の時期がやってきますね・・・なんとなく憂うつ、気分がすぐれないと訴える人が多くなります。これはいったいどうしてでしょうか？その原因と対策についてお知らせします！！



原因は？

原因として考えられるのが、**湿気**です！人間が快適と感じる湿度は、40～60%だそうです。それが梅雨時期は80%以上となり多大な**ストレスを感じる**原因となります。

もうひとつの原因として考えられるのは、**寒暖差**があります！朝方と昼間の温度差が大きくなり朝夕は冷え込み、昼間は暖かくなる状況です。寒暖差が身体に与える影響は大きく、上手に体温をコントロールできないことで体調不良になってしまうのです。

こんな梅雨時期の体調不良対策は

どんなことがあるの！？



それは**体温調節と適度な運動！！**



梅雨に入ると朝晩は肌寒くなりますので、

寒さに対応できる服装を用意しておきましょう。昼間は、暑いからと言って朝晩の寒さを我慢することが無いようにしましょう。

運動は、**血行と新陳代謝**を促進し、体に不要な水分と老廃物の排出を促します。運動が苦手な方は、軽いストレッチなど、自分の体調に合わせた無理の無い運動を取り入れてください。

毎日の生活の中でも、通勤途中で、エレベーターやエスカレーターを避け、階段を使ってみるなど**工夫して筋肉を動かす**ことを意識してみましょう。血行の促進には、**入浴**も効果的です。就寝前に、40度前後の少しぬるめのお湯に30分ほど浸かり、汗をかくことで、老廃物の排出と血行促進を促しましょう。

**体温調節と適度な運動で体調を
崩さず元気に過ごしましょう！**



梅雨対策ガイドより