

岡山 EAP カウンセリングルーム メンタルヘルス ニュース



〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者: 荒木潤子

Tel/FAX (086)272-8116
http://okayamaeap.jp
e-mail ; info@okayamaeap.jp

夏バテ対策～こころと体の健康を守る～

8月も半ばを過ぎましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。今年は熱中症で病院に運ばれる人が3万人を超えるなど、猛暑で体調を崩される方がたくさんいらっしゃいます。体の不調から元気を無くしてしまうことも多いので、こういう時こそ体のメンテナンスをしっかりと行うことがメンタルヘルス不調に陥らないためにも大切です。そこで、今回は「8月の夏バテ対策」についてご紹介します。生活の中に上手に工夫を取り入れ、残暑に負けずに夏を乗り切っていきましょう！

<寝つきをよくする工夫>

- ①寝る前に寝室を冷やしておく。27～28℃で1～2時間のタイマー設定をすることで、冷えすぎ防止になります。
- ②寝る前にぬるめのシャワーを浴びて汗を流すことで、自律神経がリラックスしやすくなります。
- ③寝る前の暴飲暴食は控えた方が寝つきがよくなるようです。
- ④寝る前のテレビ、パソコンは避けた方が寝つきがよくなるようです。
- ⑤毎朝、決まった時間に起床し、生活リズムを整えることが大切です。



<疲れを取る食事>

梅干し、レモン、酢などの有機酸を摂ることで、疲労物質（乳酸）の分解を促進することができます。また、ウナギやレバー、枝豆などでビタミンB群を摂ると、エネルギー代謝がよくなると言われていています。スイカ、キュウリ、トマト、ゴーヤなどの夏野菜は利尿作用があり、体内の余分な水分や熱を取るのに役立つようです。トウガラシ、ニンニク、青じそ、ネギ、しょうが、ワサビ、こしょうなどの香辛料は食欲を刺激しますので、上手に取り入れていきましょう。



<冷房の上手な利用>

湿度の高い日本では、除湿（ドライ）にするだけでずいぶん過ごしやすくなります。冷房を利用するときは、外気との温度差が5～6度以内にした方が、自律神経のバランスを崩しにくいようです。また、扇風機を利用して室内の空気を循環させると、涼しく感じやすいとも言われています。

☆食欲アップのハーブ料理☆

ハーブには胃腸の動きをよくし、消化を助けるものが多くあります。食べなれた料理もハーブの香りが加わると新鮮に感じられて食欲もアップしますよ♪

☆お勧め☆ハーブウォーター☆

ピッチャーにミントとレモンバームを入れて水を注ぎ、冷蔵庫で冷やすだけ！

