

「社長、夏疲れを解消しましょう!」

～夏を乗り切る知恵あれこれ～

こんにちは。ヨガインストラクター社労士の岩野麻子です。
暑い日が続いていますが、皆さんはお元気でお過ごしでしょうか。

今月のテーマに入る前に、皆さんは暑い夏をどのように過ごしていますか？
エアコンの効いた室内と暑い屋外を出入りしたり、暑さでなかなか寝付けなかったりなど、無意識のうちに疲れを溜めてしまっている方も多くいらっしゃると思います。
そんな時こそ、水分補給の方法や、呼吸の仕方を少しだけ見直してみませんか。
そんなことで夏疲れが解消できるの？そう思う方もいらっしゃるかもしれませんが、実は毎日の過ごし方を少し変えてみるだけで、体を楽にリフレッシュできる方法はあるのです。
それでは、今回のテーマの「夏を乗り切る知恵あれこれ」をご紹介します。ご自身の体調に合わせて取り入れてみてくださいね。

1. おいしく水分補給

夏場には、水分を摂り、汗をかいて熱を体外に放出しないと、血液もドロドロになってしまい、体内の高温状態が続いてしまいます。おいしく手軽に、こんな水分補給はいかがでしょうか。

ブルーベリーウォーター

コップ一杯の水に対して、岩塩を一つまみと、冷凍ブルーベリーを5～6個入れるだけ。
ブルーベリーは、目の疲労回復効果があるだけでなく、食物繊維も豊富で、抗酸化作用の強いアントシアニン、美容に効果的なビタミンACEをまとめて摂取できるなど、夏にぴったりのフルーツです。紫外線を受けた体のダメージを修復してくれる作用があります。

梅酢

梅干を作る過程でできる、梅酢。ぬるま湯などで薄めて飲むと、その自然な酸味が、疲れた体に染み渡ります。クエン酸や豊富なミネラルで疲労回復効果があり、血流も良くしてくれます。血流が良くなると、エネルギー効率が良くなって、体にこもった熱も放熱できるため、暑い夏にはぴったりですね。

水分補給の注意点ですが、糖分を多く含むスポーツドリンクなどは、血液をドロドロにしてしまい、かえって逆効果となる場合があります。また、アルコールやコーヒーなど、利尿作用の強い飲み物は、水分補給には不向きですので注意しましょう。

2. 深い呼吸で良い睡眠を

ご存知の通り、紫外線はお肌の大敵で、大量の紫外線を浴びると、皮膚の張りを保つ弾力繊維が破壊され、しみ、しわの原因となってしまいます。これらの「光老化」を防ぐためにも、日焼け止めや、つばの広い帽子などで紫外線対策をすることは重要です。

ただ一方で、適量日差しに当たることにより、体にとって良い効果もあります。たとえば、ぐっすり熟睡するのに欠かせない「メラトニン」は、日中、日差しを浴びることで、体内で分泌される「セロトニン」という物質をもとに生成されています。

夜、寝る前に、布団の上で軽く姿勢を正したら、自分の呼吸を観察してみましょう。浅い呼吸、早い呼吸になっていたら、疲れはなかなか取れません。

首や肩の力を抜いたら、身体中に酸素を送り届ける気持ちで、細く長く、吸って、吐いてを繰り返します。呼吸に無理がないようであれば、1分間で4セットの呼吸が理想的です。

深い呼吸ができるようになったら、自律神経も興奮状態から徐々にリラックスモードの副交感神経へ。体のメンテナンスも副交感神経が優位だと、よりスムーズに行われると言われていています。この時に、軽い前屈などのストレッチや、頭部のマッサージなども行うと良いですね。眠気が襲って来たら、そのままゆっくり休んで1日の疲れを癒してください。

「夏を乗り切る知恵あれこれ」はいかがでしたか？
日常を少しだけ丁寧に過ごしてみる意識で毎日の生活に取り入れて頂けたら嬉しいです。

それでは、次回の“健康経営よもやま話”もお楽しみに!



特定社会保険労務士 岩野 麻子 氏

社会保険労務士 岩野麻子事務所 代表。IHTA(社団法人国際ホリスティックセラピー協会)認定 ヨガインストラクター。ヨガに関する知識をはじめとし、解剖学、栄養学などの基礎知識を学ぶ。社労士業務を行う傍ら、2012年よりヨガインストラクターとしてデビュー。昨年の東京都社労士会中央統括支部・管外研修では、「ヨガで職場の健康管理～ヨガインストラクターが考える健康管理～」をテーマにして研修を行うなど、「働くすべての人々にQOL(Quality Of Life=生活の質)の向上を」を座右の銘として、「労務管理」のみならず「健康管理」の視点を取り入れながら、「働く」方々のサポートに努めている。