

メンテック健康通信

今年は、「新型コロナウイルス」によって、特別な夏を過ごした方がたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか？ 久しぶりに親戚と顔を合わせるはずの「お盆休み」もなく、その上、今年の猛暑はカラダとココロにストレスを与えたように思えます。今回の健康通信では、そんな皆さまに夏の疲れの回復方法とコロナうつ対策をご紹介しますと思います。夏の疲れをすっきりと回復し、気持ちのよい秋のシーズンを迎えましょう！

こんな症状が現れていませんか

夏の終わりに「夏バテで調子が悪い！」という話が出ますが、「夏バテ」という名の病気はありません。暑い屋外とクーラーの効いた室内の温度差、深部体温と手足の温度の温度差により、これを調整するために酷使される自律神経の乱れから起こ

る症状です。具体的には、食欲がなくなる、疲れやすい、身体がだるいなどの症状が現れます。思い当たる症状がある方は、是非、下記の回復方法を試してみてください。

夏の疲れの回復方法

① 体を温めましょう

夏バテは意外にも体の冷えが原因で起きています。

- ・ぬるめ（38～40℃）のお風呂に、ゆっくり（10分くらい）入りましょう
- ・温かい飲み物や、汁物を積極的に摂りましょう。



② 元気になる食品をよく噛んで食べましょう

疲労物質を取り除き、筋肉の成長を促すには、下記の食品が有効です。良く噛んで頂きましょう。

- ・タンパク質 …… カツオ、マグロ、貝類
- ・ビタミンB群 …… うなぎ、豚肉、枝豆
- ・アリシン …… ニンニク、ネギ、ニラ
- ・ムチン …… 納豆、オクラ、とろろ芋
- ・クエン酸 …… 酢、梅干、レモン

「クエン酸サイクル」により、ミトコンドリアでエネルギー物質 ATP を効率よく造ります。

③ 適度な運動をしましょう

前回の健康通信でお知らせした「腕振り体操」で、ミトコンドリアを増やし、血流を改善しましょう。良い睡眠に有効な脳内物質「セロトニン」の生成にも効果的です。

④ 十分な睡眠をとりましょう

細胞の回復や生まれ変わり、自律神経の調整には睡眠が一番です。



「コロナうつ」の対策

冒頭にもお話ししたように、今年は「特別な夏」でした。コロナ感染症予防のためにも、家にこもりがちの日々だった方も多いと思います。なんとなく調子が悪いと思う方は少し「うつ」症状があるかもしれません。本格的な「うつ病」になる前に、対策してみませんか。ちょっとした対策で、ココロもカラダも楽になります。是非、お試しください。

食 事

ストレス転嫁のために食欲が増してしまうこと、ありますよね。人は食べることで癒されます。ちょっと贅沢なお取り寄せなどでイベント性を持たせて、食べることを楽しんでみましょう。もちろん、ゆっくりよく噛んで食べてくださいね！



趣 味

多くの人と接触するような場所には行けませんが、少人数でできる趣味を見つけるいい機会かもしれません。藤井聡太さん（棋聖・王位）の影響で将棋を始めた人もいます。スケッチや陶器づくり、木彫や生け花など、あまり密にならずできそうです。趣味はないという方、映画やテレビの寄席番組で泣いたり、笑ったり、好きな歌手の歌を聴きながら一緒に歌ってしまうのも、とても素敵な方法です。



おしゃべり

なかなか会えない遠方の友人や故郷の両親と、リモートアプリやスマホで顔を見ながら思い切りおしゃべりをするという方法はいかがでしょうか。家族と過ごす時間の増えた方には、日ごろ聞けないお子様のお話にも耳を傾ける良い機会です。思い切り話すことで癒されることも体験的に知った今、時には相手の話もしっかり聞いてあげてくださいね。



睡 眠

寝る1時間前にぬるめの入浴。深部体温が下がってくるときに眠くなります。朝、規則正しく起きて、太陽の光を浴びる！これだけでも生活リズムができて、仕事も家事も作業効率が上がります。何より朝の空気は気持ちが良いですね。



カラダの健康とココロの健康は密接につながっています。コロナを恐れることが行き過ぎると他者への寛容性を失ったり、コロナうつの原因にもなるようです。コロナの時代にもちょっとした対策を心掛け、心身ともに元気にお過ごしください。



今回は私が担当いたしました。

前田 美恵子

一般社団法人 日本免疫研究会 常任理事 専任講師 実践健康経営指導士
一般社団法人 日本予防医療協会 ADVANCE予防医療診断士
ドクターダイエット・インストラクター
一般社団法人 日本健康生活推進協会 健康マスター・普及認定講師
一般社団法人 日本栄養医学食養協会 Digestion Meister認定

「メンテック健康通信」は株式会社メンテックカンザイの社員・家族向けの情報紙です。

株式会社 メンテックカンザイ
〒422-8067 静岡県静岡市駿河区南町18-1
サウスポット静岡4階
TEL 054-280-2677 FAX 054-285-6211

一般社団法人 日本免疫研究会
〒112-0015 東京都文京区目白台3-4-11 GFビル
TEL 03-3941-1100 FAX 03-5976-1422