

夏休みが終わり、2学期が始まりました。残暑の中での生活に疲れはありませんか？まずは、早寝、早起きを心掛け、規則正しい生活リズムを整えましょう。9月は、全国的に平年より晴れる日が少ない予報が発表されました。北日本から沖縄・奄美にかけて広く、ぐずついた天気の日が多くなりそうです。同じような場所に発達した雨雲がかけ続けると、災害級の大雨になる可能性もあります。台風シーズンのいま、あらためて、自宅や職場の周りの危険な場所と、いざというときの避難場所を確認しておき、非常用持ち出し袋の中身をチェックするなど、大雨に対する備えを進めておいてください。また、気温や湿度などが私たちの健康に影響を及ぼします。気圧の変化も、体調を左右する大きな要因になります。台風シーズンは体調を崩しやすくなりますので、ご注意ください。



### 気象の変化によって起こる「天気痛」

「天気痛」の症状は、その人がもともと持っていた症状が天気に影響されて、現れたり、悪化したりするため、神経痛、頭痛の悪化、めまい、肩こり、首痛、腰痛、眠気、耳の症状、気分の落ち込み、うつ、不安症など多岐にわたります。天気痛は、耳の奥にある内耳の気圧センサーが、気圧の変化を感知する際に過剰反応し、それによって自律神経のバランスが乱れて様々な不調を引き起こすことが原因であることが、分かってきました。耳のまわりの血行が悪くなると、内耳がむくんで過敏になり、天気痛を起こしやすくなります。天気痛が起こりそうな時は、内耳の血行をよくすることが、効果的な予防法となります。

#### 効果的な耳まわりのマッサージ



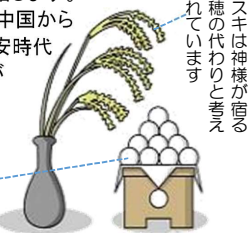
マッサージは症状が出る前に行うのが効果的です。予防にもつながるので、朝・昼・晩 1回ずつ、2週間から1カ月程度続けてみましょう。また、内耳の血行をよくするには、耳の後ろにあるツボのあたりに、ホットタオルや温かいペットボトルを当てて温めましょう。日頃からなるべく耳を冷やさないようにして、帽子などで防寒対策を心がけることも有効です。体質的に天気痛になりやすい人は、気象のストレスに負けないよう自律神経を整えていくことが大切です。そのためにも、日中はアクティブに、夜はリラックスして過ごすメリハリのある生活を心がけましょう。

### 秋のおいしい味覚、きのこ

- 店頭にはいろいろな種類が並んでいますが、きのこ類に共通しているのは、食物繊維が豊富で低カロリーということ。子どもの便秘改善にも効果があります。さらに、カルシウムの吸収に不可欠なビタミンDと、脂肪燃焼に不可欠なビタミンB2を同時に含みます。きのこだけでは食べられない子どもには、シチューやカレー、スパゲッティ、グラタンなどに入れて、バターで炒めたりすると食べやすくなります。子どもが好きなメニューと組み合わせ、おいしく食べられるようにしましょう。

今年の中秋の名月は、9月10日(土)です。「中秋の名月」とは、旧暦の8月15日の夜に見える月のことを指します。月を觀賞する習慣は、中国から伝わったと言われ、平安時代宮中で華やかな行事が行われていました。

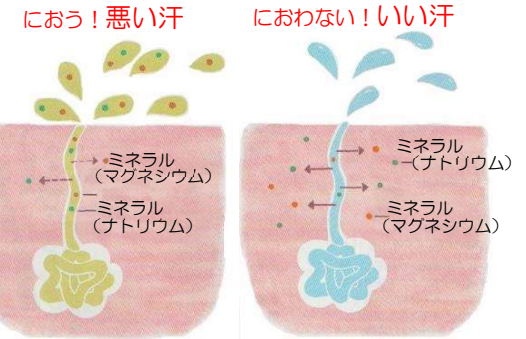
お米の粉でついた  
白いおだんごを、  
15個お供えします



ススキは神様が宿る稲穂の代わりと考えられています

### 体のにおい、気になりませんか？

まだまだ暑さが厳しいこの季節、汗の「質」によっても匂いが変わることをご存じでしょうか？汗は、血液中の水分にナトリウムやマグネシウムなどのミネラル、アンモニアなどが混ざってできた物です。このうち、身体に必要なミネラルは毛細血管から再吸収されます。ところが汗をつくる「汗腺」の機能が低下すると、ミネラルを多く含むベタベタした汗をかくのです。こうした「悪い汗」は蒸発しにくく、さらに汗腺には老廃物や角質がたまりやすくなります。すると皮膚の常在菌が繁殖して匂いが発生する原因になります。汗腺トレーニングを続けて、「いい汗」をかける身体になりましょう。



#### お風呂で、汗腺を鍛えるトレーニング

##### STEP① 高温で手足浴



湯船の3分の1～半分くらいに熱めのお湯(43～44℃)をはり、ひざ下とひじ先を10～15分ほどつけてしっかり温めます。湯船に風呂イスなどを入れて座ると、高さが調節できます

##### STEP② 微温で全身または半身浴



湯船に水かぬるま湯を足し、夏なら37～38℃ 冬なら38～39℃くらいの微温にします。これでも10～15分ほど、全身浴または半身浴を行います。

- \* 体の洗いすぎ・拭きすぎに注意………皮脂の多い体のセンター部分を中心に洗う
- \* 入浴後はすぐに服を着ない………体温を自然に下げること汗腺の働きが高まる
- \* 汗を拭くのは「濡れタオル」で………乾いたタオルは水分だけを吸収し、雑菌が繁殖するので、硬く絞った濡れタオルで、適度な湿り気を残しておく
- \* 「朝シャン」より「夜シャン」………髪の毛が生乾きのままで匂いを吸収するので、夜、ゆっくり乾かす

### おなか周りをリフレッシュ!!

便秘の予防・解消には、適度な運動やお腹のマッサージが効果大です。腰回りの体操と組み合わせればシェイプアップ効果も得られて、お腹が内と外からスッキリ美しくなります。

#### ネコのあくび



お尻を高く突き出し、肩やお腹を伸ばします。ネコがあくびをしているところをイメージして。

#### 腹式呼吸で内臓マッサージ



鼻から息を吸って口から細く長く息を吐きながら、お腹をへこませます。

#### 両膝かかえ



仰向けで頭を床につけたまま両膝を抱え、全身の力をぬき、腰を伸ばします。