

梅雨もあと少し…

だるさや疲れを貯めていませんか？



梅雨は、雨の日は肌寒く感じたり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。その結果、体の恒常性がついていけなくなり、体調が悪くなってしまうことがあるのです。オフィスの冷房調整も難しいので、極端に寒さを感じることもあり自律神経も乱れがちに。

〈梅雨時期の体調管理〉

1. 天気予報で最低、最高気温をチェック！

気温差が大きいほど疲れが出て、風邪をひきやすくなります。夜の気温が下がりそうなら1枚余分に持って出かけるなど、衣類で調整するようにするといいですね。

2. お風呂に入って汗を出そう！

38-40℃ぐらいのぬるめのお湯での半身浴がおすすめ。冷房の効いた部屋にいると、皮膚の末梢の血行が悪くなり、汗をかきにくくなります。外に出た途端、大粒の汗をかく人は汗腺の機能が落ちている可能性が。お風呂に入って、汗をたくさんかくと汗腺の働きがよくなるのです。これで上手に汗をかくことができ、熱を体に貯めにくくなります。

3. 晴れている日は外に出かける！

太陽の光にあたるのは、体内時計を整え睡眠の質をよくする効果もあります。憂鬱になりがちな気分をリセットすることもできます。

LaLaなら室内温度はバリアフリー

家に帰ればどこでも快適空間。それだけで、外での疲れのとれ方が違うはず。玄関からリビング、各居室、トイレまで温度差の無い空間で、貯まっている疲れやだるさをリセットして、これからの暑い夏も元気に乗り切りましょう♪