



もみのきのきもち

コラム

今年は、例年にない暑さと豪雨で落ち着かない夏になりました。



望月

日差しの強い日ですと年々暑さが増し、エアコンを利用されているご家庭も多いと思います。施術中に「腰が痛い」「頭痛がする」「体がだるくなる」と言ったような、冷えが原因とみられる話をよくお聞きします。

そもそも人間の身体は季節の変わり目に敏感で、「夏だー」と認識すると熱を外に放出しようとする仕組みになっているようです。そのため長時間冷房の効いた部屋にしていると過剰に身体を冷やしてしまつ可能性があるが、これを「冷房病」と呼ぶそうです。冷え過ぎにより、体温調節が出来なくなり自律神経が乱れることが原因となるようです。

例えば、室内外を往復すると自律神経のコントロールが作用しなくなるので、頭痛、倦怠感、肩こり、下痢、女性なら生理不順、他にも不眠、発熱、疲労感、食欲不振といった症状も人によっては出るそうです。では、このような症状を防ぐための対策はなんですか。

①適度に換気する。②エアコンの設定温度を25〜28度にする。③サーキュレーター(扇風機)を使用する。④除湿機を使う。⑤エアコンの風向きに注意する。⑥調整できる服装を心がける。⑦食事や飲み物にも気をつける。⑧運動や入浴によって体温を保つ。

よく聞く内容ですが、なかなか全項目をクリアすることは難しいものです。ご高齢な方はもちろん、夏に体調を崩しやすい方は一つでも意識してみると、体調の改善があるかもしれません。参考までに試してみたいですね。

今月のTOPICS

ペット紹介

柴犬 9歳 はな
恥ずかしがりやの
女の子です。

松本市
M様より



ご利用者様の声

マッサージのあとは腰が
伸びて立ち上がるとき
よくなるね。

安曇野市明科86歳N様より



熊倉の水田の蓮

水に浮かぶハスの花が
涼しげで羨ましいです。



アメリカフヨウ

鮮やかで夏の空に映えますね。



堀金のひまわり畑

元気がたまますね。



編集後記

照りつけるような夏の太陽の後には、連日の大雨になっています。皆さん、とにかく体調管理には充分に注意してお過ごしくださいね。

「もみのきのきもち」編集委員会



撮影者
北原