きたすま整体院 健康レター 2024年 8月号

ご予約は
お電話もしくは
こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま整体院　神戸市須磨区白川台3丁目71-20　078-647-7838

祭

こんにちは！原です。8月になりました。
8月に入り、お盆の季節がやってきました。お盆は8月13日から16日の間、先祖の霊を迎え、供養する大切な期間です。家族が集まり、お墓参りや精霊棚の飾り付けをして先祖を偲ぶ風景が見られます。
盆踊りや灯籠流しといった地域のイベントも、この時期ならではの楽しみですね。お盆は先祖への感謝と家族の絆を再確認する良い機会です。
このお盆を心温まる時間としてご家族で一緒に過ごされてくださいね。

寝苦しい夏、「いい睡眠」＆「暑い日中」のための出来ること５つ

毎日暑い日が続いていますね。暑くてじめじめした夏は、なかなか寝つけず不眠に悩まされている方も多いのでは？疲労回復のための良い睡眠が妨げられ、疲れがなかなか取れないですよね。

今回は夜の睡眠の質を高め、翌日の暑い日中を健康的に過ごすためのコツを５つお伝えしていきます。

IAP呼吸の驚くべき効果とは？　後編

前回はIAP呼吸という呼吸法のＩＡＰ呼吸法の５大メリットと実践方法について詳しく詳しくお教えしました。

今回はIAP呼吸を行うにあたっての進め方について詳しくお教えしています。
3回に分けてお教えしたIAP呼吸の後編となりますので、ぜひチェックしてみてくださいね。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『トマトとクリームチーズの無限おつまみ』です！旬の食材であるをトマト使った絶品レシピです。

トマトにはリコピンをはじめ、βカロテンやビタミンCなど、健康維持や美容にうれしい栄養成分がバランスよく含まれています。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪

寝苦しい夏 「いい睡眠」＆「暑い日中」のための出来ること５つ

暑い日が続く中、いかがお過ごしでしょうか？日中に猛暑日（35℃を超える日）が続くと、夜中も寝苦しい気温になり、疲労回復のための良い睡眠が妨げられがちですよね。まだまだこれから夏本番。
今回は夜の睡眠の質を高め、翌日の暑い日中を健康的に過ごすためのコツを５つお伝えしていきます。

暑い夏!!良い睡眠にするためのコツ5選

脳温と脊柱温を〇〇

今回紹介する５つのコツは全てかなり有用な情報ですが、一つ目のこの方法が最も即効性&翌日効果の高いものでしょう。そのコツとは、**脳の温度と背骨にたまった熱を抜くこと**です。
様々なメディアや商品紹介を見ていると、脳の温度を下げる・頭を冷やす、という話を目にすることが増えてきましたが、翌日快適に過ごせるようにするために大切なことは、ただ冷やす・温度を下げるのではなく、**『熱を抜く』**ことにあります。そのためには、いくつかの方法があります。
一つ目は、保冷剤や水・一定温度でひんやりさせるというものではなく、**『溶け出している氷』を使って頭・背骨（首の骨から腰の骨まで）熱取りをする**こと。その方法は、就寝時に氷を入れた水枕で寝ることを40分ほど冷やせる調整をすること。
背骨に関しては、誰かに氷を入れた氷嚢でアイスマッサージをしてもらうか、氷のうを背骨に当て、広い範囲で冷やすことです。
背骨に関しては外出した後に出来ると良いでしょう。

エアコンは最小限に

就寝時気をつけるべきはズバリ２つです。**『扇風機やエアコンの直風を当てない』『涼しいと感じるような温度まで下げない』**ことです。目安としては、26ー28℃の範囲で部屋環境を考慮して調整してみてください。

睡眠時の血流を良くする

睡眠時に血流を良くする方法はあまり聞いたことが無いように思います。日中血流を良くする方法は良く眼にすること・耳にすることはありますが、方法として難しいため、話にすら上がりません。 その方法とは、『体動数』を増やす睡眠環境にすることです。体動数を増やす方法は、**日中の有酸素運動量を60ー120分ほど作ること**です。しかしながら中々暑いから難しい…と思います。
そんな中、暑い夏や運動があまり出来ない方にとっての優れもの寝具です。それは【枕のいらないマットレス『マックレス』】という商品です。これは、日中たくさん運動をしていたかのように、寝ているだけで必要な体動数（寝返り）を増やすための傾斜が付いたもので、6ー8時間寝ているだけで就寝中にストレッチをしているかのような影響を与えてくれるものです。結果、**体動数（寝返り）が増えた分筋肉の微細な活動が増える**ため、脳から足先までの循環が良くなり、目覚めてからの身体の動きやすさ、熱を溜め込んだ身体をリフレッシュしてくれて、暑い夏を過ごすお供になることでしょう。

入眠前の〇〇

おやすみ前に行うあるルーティンを行うと、寝苦しい中でも良く眠ることができます。
それは『集中瞑想』です。
夜眠る際に、布団に入ったら身体のパーツ一つ一つに意識を向け、**『呼吸でお腹・胸が膨らむ、すぼんでいる』『足に力を入れて、抜く。その時に布団に足が沈み込んでいく』『手に力をいれて、抜く。そして手も脱力し、布団に沈み込んでいく…』**など、身体のパーツそれぞれに意識を向けていくのです。すると、次第に眠りについている、というものです。

慣れ・拭く・足す

『慣れ』これは、エアコンの中で過ごしがちなところを**暑い中で汗をかき、暑さに短時間から慣れていくことをこまめに行う**ことです。暑いからと涼しい部屋で過ごしていると、夜の睡眠や日中の体調不良につながります。そのため、暑さに短時間から慣れていくことを『夏の間』続けることがポイントになります。
『拭く』これは、**身体の温度を下げるために、汗をかいたらすぐに拭き、気化熱を利用して熱中症になりづらくする**ものです。
霧吹きのようなもので拭き取るのも効果的といえますね。『足す』これは、**食事に水分の多いフルーツを加えること**です。夏はミネラル・水分を多く必要とします。そんな中、水分の多いフルーツは身体の中の水分を保持しようとする効果を与えてくれる作用を補ってくれるため、寝苦しい暑い日の睡眠のためにも優秀なお供になってくれることでしょう。

いかがでしたでしょうか？はじめて聞いたものも少なくないと思いますが、効果は全て実証済みですので、全て試してみると暑い夏も楽しい！と思えるかもしれませんよ。
詳しくそれぞれの内容を知りたい方は、スタッフまでご相談くださいね。