

健康メルマガ 6月号

発行日:2022年6月末

みなさま お疲れさまです

今回は【夏の睡眠】について、クイズ形式で紹介致します。
問題を解き、詳しくなってください♪

【問題】 次の説明は ○ or × ?

- ①夏の不眠は、暑さと高い湿度と深部体温が冷房によって冷えているため起こりやすい
- ②夜、ぬるめのお湯に入浴すると良い
- ③軽い運動を、就寝3時間前に行うと良い
- ④唐辛子などを使った料理を食べると良い



問題の答え合わせと説明です♪(^▽^)

答え→ ①は× ①以外は○です

説明→ ①は、「深部体温が冷えている」が×です



深部体温の低下がスムーズに行われないと、自然な深い眠りに入れにくい…
寝つきが悪い…寝ても途中で起きてしまう…などが起こる可能性があります。

②③④などで、一度体温を上げ、その後スムーズに体温が下がる力を利用して
床に就くことによって、自然な眠りにつきます。(^▽^)b

年齢を重ねるにつれて、就寝時の深部体温が下がりにくくなります。ストレスが
ある場合も同様です(;^_^A

深部体温低下をサポートする「アミノ酸グリシン」

エビやホタテなどの魚介類に多く含まれていて、皮膚のコラーゲンを構成する
成分を、夕食に取り入れてみましょう♪

夕食に「ホタテorエビorタコと、夏野菜のチリソース炒め」などいかがでしょうか～?

刷りたて生姜をのせた冷奴もオススメです♪

★水分をしっかり摂取しよう♪

★冷房+扇風機を適切に使おう♪

しっかり寝て、元気に夏を過ごそう (^▽^)/



体内に溜まった熱を冷ますツボ 「陽谷(ようこく)」

手の甲側、小指のラインと手首が交差するあたりのくぼみにあります(小指側にある骨の出っ張りの上の凹み)

