

夏こそ、冷えにご用心!

カラダが冷えるのは「冬」ではなく、「夏」なのです。屋外と屋内の温度差が大きいため、冷え体質になってしまいかねないからです。そのため、妊娠、出産にふさわしいカラダを意識されている方にとっては、夏の過ごし方がとても大切です。

"冷え体質"は、夏につくられる

女性は宿命的に冷えやすいカラダになっています。例えば、血管が細いので、血行が悪くなりやすく、また、カラダで一番熱をつくる筋肉がすくなく生きています。それに加えて、夏は体温調節機能が働いて、どんどん汗をかいて、カラダを冷やそうとします。それにもかかわらず、薄着で冷房の効いた部屋で過ごし、冷たい飲み物や食べ物をとって、せっせとカラダを冷やし続けられようか。さらに、建物の中と外では大変な温度差があるので、体温調節機能が混乱してしまって、自律神経のバランスがおかしくなると、ますます、カラダが冷え、それだけでなく、ホルモンのバランスにも影響を及ぼしてしまふこととなります。

このように、暑い夏だからこそ、"冷え体質"をつくってしまうのです。

子宮や卵巣などの大切な生殖器は臓器の末端に位置するので、その中でも冷えやすい臓器です。妊娠にふさわしいカラダを意識されている女性にとって、夏の冷え対策はとても重要です。

無意識にカラダを冷やしていることを自覚することから

自分では、気をつけている"つもり"でも、知らず、知らずにカラダを冷やしていることがよくあります。たとえば、冷たいオレンジジュースを毎朝飲んだり、アイスコーヒーやビール、カラダを冷やす野菜や果物など。また、薄着していたり、素足にサンダル。さらには、夏場はお風呂につからず、シャワーで済ましてしまうなど。これらは全てカラダを冷やしてしまふますが、そもそも、暑いので冷やしているという自覚がありません。

まずは、冷静に自分の生活を振り返ってみましょう。知らず知らずにカラダを冷やしている習慣に気づくことでしょう。

◎1日のスタートに

朝、目覚めた時は、まだ体温は低めで、カラダもだるく、頭もボーとしています。1日をスッキリとした気分で作元気よくスタートしましょう。メリハリをつけるのが、自律神経のバランスをよくするためには、とても大切なことです。

朝起きたらすぐに、日の光を浴びて、そして、手をブラブラ、足首をグルグル、腰を回して、鏡の前で、ニコリ! 体内時計をリセットし、身体を目覚めさせ、血流をよくします。

◎朝夕の通勤電車内呼吸法

お勤めの方は、毎朝夕の通勤電車では何をなさっていらっしゃいますか? 何もせずにボーとしていたり、本をよんだりしていると思いますが、自律神経を整える通勤電車内呼吸法をお勧めします。

もともと、自律神経というのは、私たちの意志とは無関係に働く神経なので、間接的に働きかけることしかできません。

呼吸法はその1つです。

- 1) 椅子にすわって、背筋を伸ばし、脱力して、顔をゆるめます。
 - 2) 鼻から息を吸います。
 - 3) 吸い終わった後、2～3秒、息を止めます。
 - 4) 力を入れないで、少しずつ鼻から吐いていきます。
 - 5) 出しきったら、少し息を止めます。
 - 6) 15回ほど繰り返します。
- 通勤電車に乗らないという方でも、例えば、テレビをみながらでも出来ます。

◎エアコン対策

夏場は、オフィスでも、自宅でも、長時間、エアコンの効いた部屋で過ごすこととなります。特に、オフィスなどでは、自分にあった温度設定ができないので自分で防御するしかありません。

★ハラマキと五本指靴下

ポイントは、肌に直接触れる素材は、必ず、シルク(絹)にすること。シルクは、汗を発散させるからです。それに対して、綿は、汗を吸ってしまい、水分が蒸発していくにつれて、身体から熱を奪ってしまい、冷やします。

ですから、5本指靴下を重ね履きする場合には、まずは、シルク素材のものを履いて、その次に、綿の素材のもの、その上は、またシルクという具合に交互に履くとよいです。要は、肌に接しているところに水分が残らないことが大切です。

◎1日の終わりに半身浴

夏は、シャワーで済ませてしまう人が多いのですが、熱めのシャワーを浴びることで、自律神経のうちの交感神経が優位となってしまう、リラックス効果は期待できなくなってしまいます。身体が温まり、リラックスもできて一石何丁にもなる半身浴をお勧めします。

ぬるめのお湯(37～38℃)に、胸やみぞおちあたりまで、20～30分、ゆっくりとつかります。その間ぼー～としていてもいいのですが、雑誌や本を持ちこんで読むのもいいですね。いつも読みたくても読む時間がない本も、毎日この時間に読めてしまふます。

半身浴は、身体の芯から温まり、血行がよくなり、新陳代謝が活発になります。習慣化してしまうと毎日簡単にできるようになります。

◎就寝前の呼吸法

床について、寝ながらできる呼吸法です。

- 1) 枕をしないで、仰向けになり、両手をおへその下に軽くあてます。
- 2) 両膝を立てて、軽く合わせ、足先を内側に向けます。
- 3) 息をゆっくり吐きながら、下腹を徐々にへこませていきます。
- 4) 鼻から自然に吸い込みます。
- 5) 2、3秒息を止めて、再び、吐いていきます。

1分間に2、3回の割合で10回程度繰り返します。吸う時は背骨が反り、吐く時は丸くなり、肛門を締め、身体全体で吐き切ってしまう感じで。