

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、きついています。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になりまふ。

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ふ。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まふ。

◎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、頭もボーしています。1日をスッキリとした気分ま元気よくスタートまふ。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、とても大切なことまふ。

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、血流をよくまふ。

◎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まふいますか?何もせずにボーとしたり、本をよんだりしていると思まふいますが、自律神経を整える通勤電車内呼吸法をお勧めまふ。

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つまふ。

- 1) 椅子にすわって、背筋を伸ばし、脱力して、顔をゆるめまふ。
 - 2) 鼻から息を吸まふ。
 - 3) 吸いおわったら、2~3秒、息を止めまふ。
 - 4) 力を入れないで、少しずつ鼻から吐いてまふ。
 - 5) 出しきったら、少し息を止めまふ。
 - 6) 15回ほど繰り返まふ。
- 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ふ。

◎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になりまふ。特に、オフィスなどでは、自分にあつ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、肌に直接接触する素材は、必ず、シルク(絹)にすること。シルクは、汗を蒸散させるからまふ。それに対して、綿は、汗を吸ってしまふ、水分が蒸発していくにつれて、身体から熱を奪ってしまふ、冷やまふ。

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まふ。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まふ。

◎1日の終わりに半身浴

夏は、シャワーで済ませてしまふ人が多いのですが、熱めのシャワーを浴びることまふ、自律神経のうちの交感神経が優位となつてしまふ、リラックス効果は期待できなくなつてしまふ。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まふ。

ぬるめのお湯(37~38℃)に、胸やみぞおちあたりまで、20~30分、ゆっくりとつかまふ。その間ぼつ~としててもいいのですが、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。

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。習慣化してしまふ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まふ。

- 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ふ。
- 2) 両膝を立てて、軽く合わせ、足先を内側に向けまふ。
- 3) 息をゆっくり吐きながら、下腹を徐々にへこませてまふ。
- 4) 鼻から自然に吸い込まふ。
- 5) 2、3秒息を止めて、再び、吐いてまふ。

1分間に2、3回の割合で10回程度繰り返まふ。吸う時は背骨が反り、吐く時は丸くなり、肛門を締め、身体全体で吐き切つてしまふ感じまふ。