

2025.9月の健康情報

お役にたてるでしょうか。AIを活用しています。

夏の疲れがとれない・・・回復の知恵10

① ほーっとする時間をつくる

朝や夜に1時間「無の時間」を作る



② 股関節ストレッチで巡りを改善

股関節をほぐすことで
血流・老廃物・水分の循環改善



③ 首を温めて血流改善

ホットタオルで、首の後ろ30秒あてる



④ 胸を開いて呼吸リセット

姿勢をよくして呼吸しましょう



⑤ SNSから一時離脱

SNSから距離を置く



⑥ 温かい食事で内臓ケア

おなかは冷えていますよ
温かいお味噌汁や煮物を食べましょう



⑦ フキ断食で胃腸リセット

たまには、お粥を食べて、
胃腸を休ませてあげましょう



⑧ 足湯で気軽に全身ポカポカ

シャワーで済ませている方、
足湯を試す時間を作りましょう



⑨ 早起きで体内時計を整える

朝日を浴びて、目覚める習慣
もいいものですね



⑩ 酸っぱいものを取り入れる

疲労物質を排出できます



自分のために、ゆっくり・ゆっくり過ごしましょう。
よろしかったら、回復の知恵10を試してください。

