

10月になりました。

患者様から

「私は夏に太るけど、何でかな・・・」と質問がありました。

説明した内容をまとめましたので、

来年の夏の予習としてお読みください。



**まずは、
チェックしてください。**

- 冷房の効いた室内で過ごす時間が長い
- 冷え性である
- 夏はスタミナをつけるべく、カツ丼などの高カロリー食を意識的に食べる
- 夏の夕食は、たくさんのビール&揚げ物というパターンが多い
- 夏は食欲がなく、食べられるものを食べている
- ふだんからシャワー浴、または夏はシャワー浴だ
- エレベーター移動が多く、階段はめったに使わない
- ふだんから、または夏は特に、冷房の効いた車や電車での移動が多い
- 夏は暑いから、できるだけ体を動かすことはしない
- 寝る直前までテレビやスマホを見ていることが多い

チェックの数が多い方は、夏太りしやすいようです。
夏太りしないためには、生活習慣の見直しが必要かと思います。



では、生活習慣の見直しのポイントを説明します。

1. 夏こそ湯船に浸かる



ぬるめのお湯に 10~20 分程度を目安に浸かるようにしましょう。

こうすることで、自律神経のバランスが整います。

温浴効果で血液循環もよくなり、**代謝もアップ**しますよ。

2. 適度に運動を取り入れて



炎天下での激しいスポーツは危険ですが、オフィス内の移動時に、階段を使ってみるなどの工夫を心がけましょう。プールでの水泳も、暑さが和らぐうえ、消費カロリーはかなり高いのでオススメです。

また、寝る前に軽くストレッチをするだけでも違います。ストレッチは、消費カロリーは少なめですが、**ストレッチをくり返し行うこと**によって筋細胞が増え、筋繊維が長く伸びることにより、代謝を上げる効果が期待できます。

3. リンパマッサージで滞りを解消



冷房の効いた部屋に長時間いたり、運動不足だったりすると、リンパも滞りがちになります。

リンパが滞ると体がむくみ、これも夏太りの一因になります。

リンパの滞りは、実は自律神経の乱れにもつながるため、さらに夏太りに拍車をかけることに……。

すきま時間などを利用して、手のひらで末端から心臓に向けて、やさしくなでるようにマッサージをしてください。

4. 深呼吸で副交感神経を優位に



自律神経は心臓の拍動、血圧、呼吸などをはじめ、身体機能を健全に保つために休みなく働いている重要な神経であるため、基本的に、意識によってコントロールすることはできません。

ところが、唯一これを意識的に手軽に調整できる方法があります。それが呼吸です。

拍動や血圧は意図的に変えることはできませんが、呼吸なら調整できますからね。

なかなか優位になりにくい副交感神経を活性化するには、深い呼吸をすることが大切です。

1日2回程度、深呼吸を行うだけでも、自律神経のバランスが整っていきますよ。

5. バランスのとれた食事



暑いからといって極端な食生活に走ることなく、胃に負担の少ない**良質のタンパク質**（肉、魚、大豆製品、卵など）や**ビタミン類**（野菜、果物など）をバランスよく摂るようにしましょう。

そうめんや冷たい飲みもの、アイスしか食べられない……という人こそ、体を冷やす働きのある夏野菜がオススメです。

夏野菜には体内にこもった熱を除去し、調子を整えてくれる作用があるため、食欲もわいてくるはずですよ。

ここで「一言」言わせてもらいます。

誤解していませんか！！？

夏は暑くて汗をたくさんかき、食欲が減退してしまう人も多いことから、

やせるというイメージがあるのではないのでしょうか？

ところが実際は、そんなことはないのです。

夏にかいている汗は、体温調節のためのものであるため、

実はほとんどカロリーを消費していません。



ところが、ちょっと動くだけですぐに汗をかいてしまうことから、

極力動かないようにしようという意識が働き、知らないうちに運動不足に陥っていきます。

また、現代、多くの人が長時間を過ごすのが、冷房がガンガンに効いている屋内。

しかし、屋外はめまいのしそうな猛暑。

この気温差により、私たちの自律神経はすっかり乱され、

その影響でホルモンの働きがアンバランスになり、代謝も低下してしまうのです。

そもそも、気温が高く、自ら体温を上げる必要がない夏は、基礎代謝も下がりがち。

代謝とは、摂取したエネルギーを体内で消費する活動のことですから、

これが落ちれば、当然太りやすくなるというわけです。

暑くても

食事、入浴、運動は大事です。

そして、リラックスも大切。

全ては、代謝をよくするためですね。

秋のこの時期から生活の見直しをしましょう。

来年の夏は太らない体に変身しているかも…

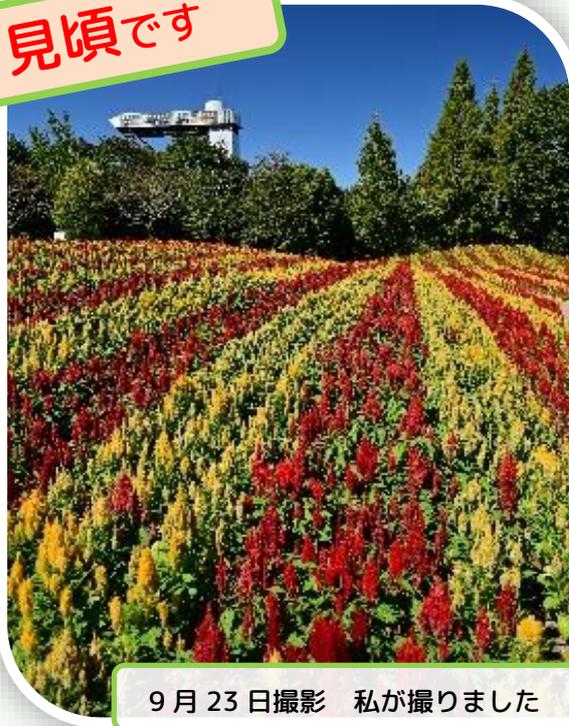


よろしかったら...

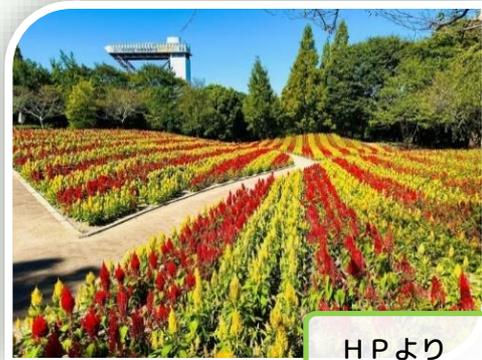
私の散歩コース「ぎふワールド・ローズガーデン」情報です。

前回報告しました「**ケイトウピクニック**」のイベントが開催中！！

見頃です



9月23日撮影 私が撮りました



HPより

同じようなアングルですが、
小道を撮り忘れていました。
反省しています。



最終日は、

2024年10月14日です。

さて、

次回のイベントは?? 開催期間：10月19日～11月10日



テーマ

「色と香りを愛でる秋薔薇と

鮮やかに咲き誇るガーデンマム」

※秋薔薇が楽しめそうです。

春に咲く薔薇より花色が濃くなったり、花形が整ったり、香りが強くなったりするそうです。

※ガーデンマムは 13,000 株植栽しているそうです。

ガーデンマムはキク科の耐寒性多年草で、元々は日本原産の菊で、ヨーロッパで園芸用として品種改良されたものだそうです。



ガーデンマム



ガーデンマムを植栽中です。

おっかれさます!

