

こころ と からだ を整えて
幸せな毎日をすごしていただく為の



ゆるむ通信

第9号 2020.8.1

発行元：自然整体ゆるむ

暑中お見舞い申し上げます
長梅雨が明けたとたんに、猛烈な暑さとなりましたが
いかがお過ごしでしょうか

今年はコロナの影響によりマスクをする機会が多く
熱中症の対策も例年に増して必要ですね

そこで、今回のゆるむ通信は熱中症の仕組みと対策を
紹介いたします



熱中症は、自律神経の乱れによる体温調節機能の低下や体内の水分・ミネラルが失われることで生じやすくなる

炎天下や高温多湿の環境下で私たちの身体は熱をもちますが人の身体には自律神経の働きによる体温調節機能があるため末梢血管を拡張するとともに、汗腺を広げて表皮からの直接的な放熱や発汗による気化放熱により体温を下げて身体の恒常性を維持します

ところが、様々な理由により自律神経が乱れていたり体内の水分・ミネラル量が不足していたりすると、体温調節機能がうまく働かずに熱中症をおこしやすくなってしまいます



<熱中症対策は？>

①炎天下、高温多湿環境を避ける

一番は、高温環境下に長時間いない事です
どうしてもという時は、日傘やクールタオル
クールマスクの活用やミニ扇風機なども良いでしょう
ご自宅では我慢しないでエアコンを入れましょう！



②水分ミネラルをこまめに摂る

喉が渴いてからでは遅すぎます。最低1時間に一回
100ml、一日に2ℓ程度は水分を取りましょう
ミネラル分は「天然塩(ぬちまーすなど..)」を
水に溶いて摂りましょう

※ポ〇リ〇エ〇トなどの砂糖の入ったドリンクは、血糖値を乱高下
させるとともに砂糖消化の際にビタミンB群を大量に消耗します
これにより、熱中症の要因の一つである自律神経を乱すと同時に
身体を疲弊させます。天然塩を使った塩水がおススメです！



③自律神経を整える

食事・睡眠・適度な運動で普段から自律神経を整えましょう
ストレスケアも自律神経の安定化にはとても重要です
また、エアコンによる表皮温度の低下での自律神経の乱れに
要注意です

※夏場の自律神経安定に特にお勧めなのは、**毎日の入浴と冷水シャワー**です

入浴で身体を温めて汗をかくと、汗腺の機能や毛細血流が活
性化するとともに、水圧が体循環を促して細胞内の老廃物を
代謝しやすくなり疲労が回復します

更に風呂上がり冷水シャワーを浴びると表皮の
温冷効果で自律神経調整力がUPします

夏場はシャワーだけの方は
疲労回復し辛いので、要注意です



コロナ対策の出控えや生活スタイルの変化でストレスを感じていませんか？眠り辛かったり、なんとなくイライラしたり食欲がなかったりと、自律神経の乱れを感じていませんか？

ゆるむは大阪府の指導に基づき新型コロナウイルス感染防止ガイドラインを遵守しています



また、厚生労働省推奨の接触確認アプリを導入するなど、コロナウイルス対策の万全を図っています



安心してご利用ください

【8月開業日カレンダー】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|-----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | ○ | 開業日 | | | | |

【9月開業日カレンダー】

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----|----|----|----|-----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | ○ | 開業日 | |

【HP】



【スクールHP】



【YouTube】



【FB】



【お問い合わせはこちらへ】

☎ 06-6857-3923

✉ @shizenseitai@yurumu.space