



グループ通信



ふれディア治療院


全国相談窓口 ☎0120-116-017
発行／ふれディアグループ本部 編集部

〒356-0004 埼玉県ふじみ野市上福岡1-2-4木村ビル2F

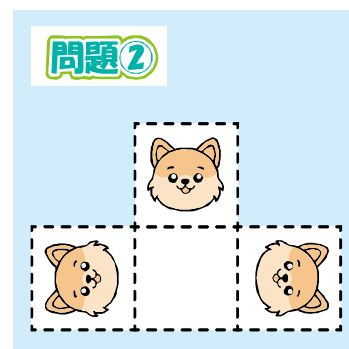
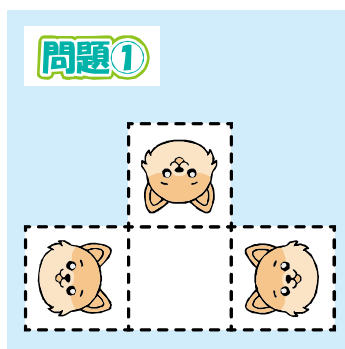
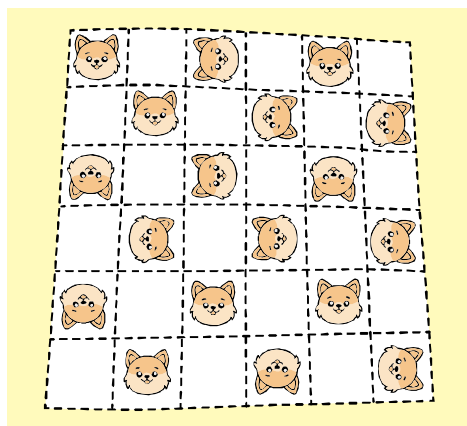
こんにちは、ふれディア通信編集部です。近年の日本の夏を、安全に、そして健康に乗り切るためには、もはや『エアコン』の存在を抜きに語ることはできません。室内の温度や湿度を適切にコントロールすることは、熱中症から身を守り、質の良い睡眠を確保するためにも、本当に大切なものです。しかし、エアコンは涼しい部屋の中で快適に過ごせる反面、一日中冷房の効いた部屋の中にずっと閉じこもっていると、知らず知らずのうちに手足の先が冷え切ってしまい、身体の芯に何とも言えない重だるい疲労感が溜まっていくのを感じることはないでしょうか。したがって、このエアコンという素晴らしい文明の利器の恩恵を最大限に受けながらも、それにすべてを委ねて頼り切るのではなく、いかにして自分の身体に合った「心地よい距離感」を保つか。それこそが、夏を健やかに過ごすための本当の知恵の絞りどころかもしれません。例えば、設定温度をほんの少し高め、27～28度に設定し、その代わりに扇風機を首振りや併用して、部屋の中に肌を優しく撫でるような空気の流れを作ったり。あるいは、冷たい飲み物ばかりを好んで飲むのではなく、あえて温かい麦茶やほうじ茶、具だくさんのスープを口にして、内臓の内側からじんわりと身体を温めてあげたり。こういった日常のちょっとした加減や工夫を取り入れるだけで、身体への負担は驚くほど軽くなっていくと思います。また、一日の終わりには、お風呂をシャワーだけで簡単に済ませてしまわず、ほんの少しぬるめのお湯を張った湯船にゆっくりと浸かって、蓄積した冷えと筋肉の緊張を優しく解きほぐしてあげるのもおすすめです。お風呂上がりを感じる心地よいポカポカ感が、翌朝のすっきりとした目覚めを作ってくれます。暑い季節こそ、冷房で冷えた身体をそのままにせず、一日の終わりにやさしく整えてあげることが大切です。エアコンや扇風機などを上手に使いながら、心も身体も健やかに、残りの夏を軽やかに乗り切っていきましょう。

ふれディア通信編集部

“脳トレーニング”で脳年齢を若く・脳を活性化！

ハンカチに描かれた同じ模様を見つけましょう

犬の模様が描かれたハンカチがあります。この中で、**問題①②**と同じ模様が描かれている部分を見つけましょう。



“解答”は他のページに載っています。答えがわかるまでじっくり考えることが脳の活性化につながります！