

健康かわら版6月号

梅雨を快適に過ごすために

つゆの体調不良の原因は気圧の変化や蒸し暑さ（湿度がたかい）や運動不足などあります。その対策は

①適度の運動（とくに脚をつかう）ウォーキングなど胃腸の働きを高め 水分代謝が良くなる

②食事の工夫：水はけを良くする食べ物をとる。反対に湿気をためる食物をさける。

●ソバ・トウモロコシ・あずき・黒豆・キュウリ・スイカ・スィカ・ブドウ・スモモ・わかめ・緑茶・コーヒー などは湿気を・取ります。

●もち米製品（お酒・おかき類）牛肉などは味が甘で性質が温のものは摂りすぎると、体に湿気をためます。

③ マッサージや整体はリンパの流れをよくして、血流改善する。38~40℃のぬるめのお湯にゆっくりと（30分ほど）はいる。

④除湿器をかける。ただし、空調でドライのみを設定すると、どんどん室温がさがり、冷え過ぎてしまうので要注意！

《臨時休業のお知らせ》

6月5・12・13・14日 26日（午前）は研修会参加の為臨時休業いたします。ご迷惑をお掛けします。

堺市東区大美野158-23

☎072-237-5695

小谷はり灸所