

冷房でグッタリ…を解消！夏の体調リセット術

朝起きてても体がだるい、肩がこる、夜なかなか寝付けない…。「暑いから仕方ない」と思いがちですが、実はエアコンによる身体の冷えと温度差が原因かもしれません。

なぜエアコンで体調が崩れるの？

私たちの身体は自然に体温調節をしています。でも、室内外の温度差が5度以上になると、血流や内臓の働きを調整している自律神経が混乱し、「なんとなく調子が悪い」状態に。また、年齢と共に冷房による影響を受けやすくなります。手足の先やお腹が冷たい、肩や首がいつもより重い、夜、なかなか寝付けない、食欲がいまひとつなどの症状が重なれば要注意！



朝の「温活スイッチ」で1日をリセット

起きたらまず、白湯をゆっくり飲みましょう。お腹の奥から温まることで、内臓の働きが活発になります。人肌より少し温かい程度（40～50度）がベスト。そのあとは、両手を上に伸ばして背伸びしたり、肩をゆっくり回すだけでもOK。軽く体を動かして血流をアップさせれば、冷房に負けない体の準備が整います。また、夜寝る前に深呼吸で副交感神経をONにするのもおすすめです。深い呼吸で心も体もリラックスモードに切り替わります。



日常のギモンを解決！
教えてヒデ隊長！

素朴な疑問



ヒデ隊長に質問しよう

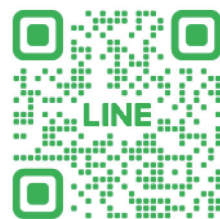
日常のギモン募集してます！

【今回のギモン】体幹ってそもそもどこですか？

「体幹ってそもそもどこのこと？」、よく話題になるキーワードだけど、そんなに難しく考えなくて大丈夫。姿勢美人になって肩こり・腰痛も軽減、代謝アップで太りにくい体質になるコツは意外と簡単なんです。

詳しくはこちらの記事をチェック！

<https://www.studio-aun.com/question-46-4114.html>



身体についてのあれこれ
気軽に聞いてね！

