



ひだまり通信

第 86 号 R7.7.31 発行

年々暑くなる夏

暑い日が続いていますね、猛暑で体調を崩していませんか？

本来は、体が熱を放散するモードになっているはずの夏ですが、熱をさばく能力が低下して、簡単に熱中症になってしまう人が増えています。

年々暑くなっているのに、冷やす方へ冷やす方へと考えがちですが、冷たい飲食物、冷えた室内で長時間過ごす、などには気をつけましょう。

体が冷えすぎると、一定の体温を維持するために体がエネルギーを消耗して、かえって疲れやすくなってしまいます。

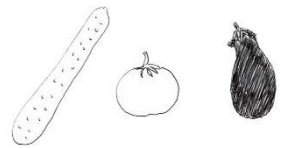
ほどよく汗をかいて、熱を発散させましょう。

状況に合わせながら、少しでも体調を崩しにくくしていきましょう。

夏バテ予防おすすめの食材！

体を冷やして潤いを増やす食材、夏の野菜(キュウリ・トマト・ナス)や、夏ならではの果物(スイカ)などを積極的に摂ってみませんか。

そして血液は、体の熱を冷ましてくれる大切な材料なので、血液を補うタンパク質や鉄分も同時にしっかり摂りましょう。



夏バテ予防おすすめのツボ！

「足三里(あしさんり)」

ひざ外側下のくぼみから、指 4 本分下、にあります。

押してみて、イタ気持ちのいいところ。

場所は多少ずれていても大丈夫です。

消化器系の働きを整える、万能ツボです。

☆8 月はお盆も通常通り開院しております(火曜日:休診)☆

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集:長谷川純子



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー