

残暑を越えて

今年の夏は記録的な暑さのため、不規則な生活、睡眠不足、運動不足、食事の乱れ等により、体力を消耗している方が、例年より多いのではないかと思います。体力を回復させるために、いくつか注意していただきたい事があります。

冷たいものを一気に飲んだりしていたと思いますが、お汁ものでも少しずつよく嚙んで液と混ぜながら、野菜ものから先にいただきます。汗の噴き出る夏場は塩分摂取量も多かったと思いますが、涼しくなっても、舌に馴染んだ塩分量を摂り続けると、血管、心臓、腎臓に負担がかかりすぎますので、できるだけ塩分を減らします。特殊な場合を除き、塩分無しでも、大丈夫です。

夕食から寝るまでの4～5時間は、水分以外は何も食べないようにして、胃腸や神経系をしっかりと休ませます。また、空腹感が無いのに習慣で食べるのは良くありません。思い切って空腹を感じるまで待って次の食事をされてはいかがでしょう。ご自分の体調が、ちょうど良いようでしたら、一日一食でも、二食でも良いと思います。但しこれは成人に対してのみです。そしてご自分の判断だけではなく、栄養面、健康面での問題は無いかな、必ずご相談ください。

また、子どもが朝、食欲が無い場合は、病気か、生活リズムに問題があるか、心に問題を抱えているかですから、そちらの問題の解決が急がれます。

規則正しく、安全でおいしい物を、バランス良く、少なめに、よく嚙んで（一口、30～50回）、いただくことが、健康な食事の摂り方の基本です。

何やかやと文句をつけながら食べている方も、時にお見受けしますが、全てに感謝をささげていただくことは何より大切な事かもしれません。

次に睡眠の問題です。睡眠不足は何より免疫力低下の原因となります。眠らない街になり、夜勤や、残業増加、遅くまでの学習塾、ゲームやスマホ依存症など深刻な対応困難な問題がたくさんあります。今夏はオリンピックもありました。眠りたいときに眠れない苦痛は、何としても解決したいものです。必要なら眠剤を試すことも、専門外来受診もお勧めです。フラワーレメディでは、レスキューナイトが、子どもでも使える安全性の高い眠剤ですが効かない場合もあります。くよくよと考え事があって眠れない方には、大変よく効きます。一度お試しを。

ほとんどの方が運動不足と思いますが、少し涼しくなりましたので、通勤やお買い物などに車や自転車、バイクを、10分でも歩きに変えてみる、など生活の中から少しずつ変えて行って下さい。歩くときは、だらだら歩きではなく、しっかり早歩きで行きましょう。

では、大きなトラブル無く次回お目にかかりたいと存じます。

鈴木富美