



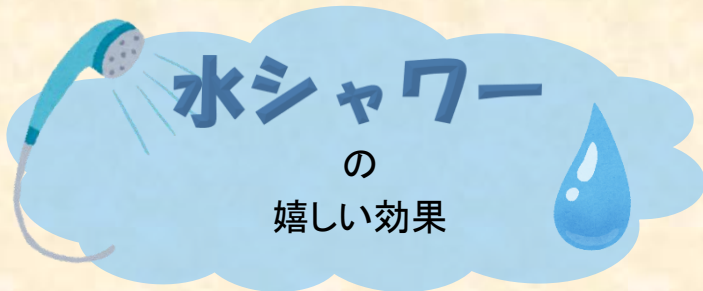
# 暑い時期を元気に乗り切るためのおすすめ習慣！

またこの暑い時期がやってきましたね。ここ数年は当たり前のように30℃を超えて40℃近くになる日も多くなりました。そのため、日頃の暑さにより身体への負担もかかりやすくなっています。今回のお便りは、そんな暑いこの時期を元気に乗りきる方法をお伝えしていきます。ぜひやってみてください。結構ハマりますよ！



暑いこの時期は、体が疲れやすい時期です。同じように動いていても、涼しい時期に比べて体に熱がこもりやすく、いつもより疲労しやすくなります。その結果、調子が悪い、疲れが抜けない、体がつったり、痙攣などが起こりやすくなってきます。

そのためのケアとして、日頃からお伝えしている『アイシング』は特に重要になってきます。狭い範囲だけならアイシングでもいいのですが、この時期は全身に熱がこもりやすいので全身をアイシングするとなると相当大変です。そこでお勧めしたいのが『水シャワー』です。水シャワーは、ただ疲れを取ってくれるだけではなく様々な効果も期待できるので、ぜひこの暑い時期の習慣にしてみてください！



## 1. 血液循環の促進



冷たい水で体を冷やすと血管が収縮し、その後冷えた体を温めようとして血液の循環が良くなります。それにより、全身に酸素や栄養を送りやすくなり、さらに新陳代謝も活性化します。

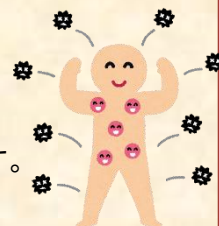
## 2. 筋肉痛と疲労回復の緩和

血液循環が良くなるので、炎症物質や疲労物質の排泄を促してくれます。それにより、筋肉の緊張を緩めたり、疲労を抜けやすくしてくれ、筋肉の回復を早めてくれます。



## 3. 免疫システムの刺激

血液循環が良くなり、自律神経のバランスも良くなるので、免疫細胞も活性化し免疫力アップが期待できます。



## 4. ストレスの軽減

体が冷やされると、ストレスホルモンを抑制してくれたり、体から余計な熱が除かれることによって、体や心の緊張が緩和されるのでリラックス効果があります。



## 5. 皮膚と髪への健康

冷たい水で洗う事で毛穴が引き締まり、皮脂の分泌が調整されます。血流が良くなることで頭皮にも栄養が行き届きやすくなり、皮膚にハリが戻ったり、髪へのケアにも繋がります。



「体を冷やしてあげる事」は良い効果があるのでおすすめですが、気を付けてほしい事があります。それは、『冷やす』と『冷える』は別物だということです。

### 「冷やす」と「冷える」の違い

体から熱が取れれば何でも良いというわけではなく、『意図せずに冷える事』はあまりよくはありません。その違いは、**『冷やす』とは、使いすぎによる負担や、痛めて炎症や熱がこもったところの熱を引かせるといった目的をもって行います。**  
**『冷える』とは、自分が冷やしたいと思っていないのに冷えてしまっている状態です。**

例えば、「スーパーに買い物に行ったらエアコンがガンガンに効いていて」や、「寝ている時に窓が開いていて冷たい夜風が入ってきて」などで、体が勝手に冷えてしまったという状態です。

**冷えは万病の元**と言われるくらい、『冷える』という事は体にとって良くはないので気を付けてください。

