



# なごみレター

第六回

2022年5月

暑くなる前から始めよう！「暑熱順化」  
暑さに体が慣れる、ことを「暑熱順化」と言います。  
暑さに慣れるためには約一週間かかるといわれて  
いるので、本格的に暑くなる前に準備をしておき  
ましょう。

暑熱順化のポイントは汗をかきや  
すくすることです。

5月に入り、移動中に爽やかな新緑が目にに入るようになつ  
てきました。

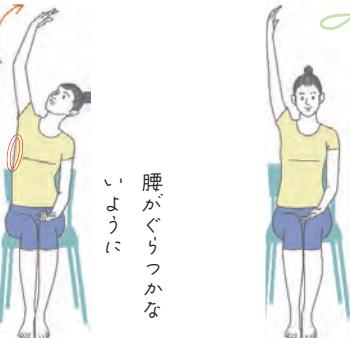
景色は爽やかなのですが、すでに気温が20度を超える日も  
出てきて、まだ暑さに慣れていない体には気温の変化がき  
つく感じることもあります。

気温の変化といえば、今年の夏は猛暑日が多くなるという  
予報も出ています。  
毎年の事ながら熱中症には十分注意しなくてはなりません。  
早めに体を暑さに慣れさせておいた方がよさそうですね。

座つてできるストレッチで  
気楽に体を伸ばしましょう♪

腕を上に上げた状態から  
ゆっくりと斜め上に引き  
上げる。  
腰の位置は動かさないよ  
うにして、気持ちのいい  
所でキープ

腰がぐらつかな  
いように



## 固まった肩甲骨周囲にアタック



リモートワーク中に  
もおすすめ！

普段あまり水分を摂らない  
方は、今から少しづつ  
でもいいので摂るように  
心がけてみてください  
ね。



また、日常の水分補給は  
こまめに摂るようにする  
と良いですよ。

コーヒー、紅茶、緑茶に  
はポリフェノールが含まれ  
ているので抗酸化作用  
も期待できます。美肌作  
りや睡眠の促進作用もあ  
りますよ。

## スタッフ最近の ○○

海外ドラマ「ブラッククリス

ト」各20話8シーズンまで  
見終えました。見ごたえが  
あり面白かったのですが  
シーズン10まで制作中との  
こと。まだ続きがあるの？  
というのが率直な感想で  
す。

安廣



コチュジャンを使った料理  
にハマっています。納豆  
冷やしうどんに入れたら  
美味しかったです。おすす  
めの簡単レシピがあつ  
たら是非教えて下さい！



なごみ HP



- ・入浴
- 二日に一回は湯船に浸かるう  
ちに汗をかく
- ・筋トレやストレッチ
- 筋肉を動かして血行促進
- ・有酸素運動
- 30分程度のウォーキングやジョギ  
ングが効果的

ただし、慣れてきたところでの  
習慣をやめてしまふと体が前の状  
態に戻ってしまうので、しばらく  
続けてみて下さいね。