

# なごみレター

第六回

2022 年 5 月

5月に入り、移動中に爽やかな新緑が目に入るようになってきました。

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らしておいた方がよさそうですね。

## リンパの流れを良くしよう

座ってできるストレッチで  
気楽に体を伸ばしましょう

腕を上にした状態から  
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

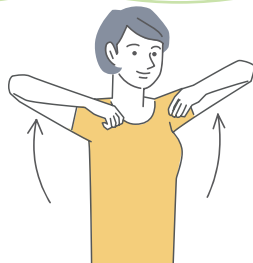


腰がぐらつかな  
いように



## 固まった肩甲骨周囲にアタック

リモートワーク中に  
もおすめ！



手を軽く握り鎖骨の位置  
へ。ひじを上下すること  
で肩甲骨が動きますよ。  
ポイント、ひじが胸よ  
り前に出ないようにする  
こと。

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二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  
汗をかきやす  
くすることです。

・入浴

二日に一回は湯船に浸かろう

・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この  
習慣をやめてしまうと体が前の状  
態に戻ってしまうので、しばらく  
続けてみて下さいね。

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。



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

## スタッフ最近の

〇〇

海外ドラマ「ブラックリス  
ト」各20話8シーズンまで  
見終わりました。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！

太田

