

夏のこころの健康は、汗と冷房との つきあい方で決まる

夏はからだもこころも発散モード。汗をすっきりかければ、こころもすっきり。冷房でからだがかえってしまうと、こころも固くうつつとなってしまう。かといって、真夏の日中に冷房をかけなかったり、運動したりするのは熱中症で命の危険も。そこで、汗と冷房とのつきあい方のコツをお伝えします。



汗びっしょりのまま、冷房の効いた所に入って、からだを冷やさないようにする。

→手ぬぐい、タオルなどを持っておいて、ある程度汗をぬぐってから冷房の効いた所に入る。



冷房で冷えすぎないように、上に羽織れる長袖を持っておく。

→ひどく寒い場所では羽織って冷え過ぎを防ぐ。

一日中冷房で過ごした時は、夕方や気温の落ち着いている時間帯に散歩などして、汗をかける体のモードを維持する。→からだがか冷房で縮こまっている時、特に太もも裏の大きな筋肉が縮こまっているので、ここを手でもみほぐしてから散歩するとよい。



「ちょっとめんどくさいかな」と感じるかもしれませんが、こころやからだの不調の時にどれか試してみて、違いが体感できれば取り入れてください。