



## <夏バテに負けない体づくり>

### ～夏バテあるある&予防方法～



■ 冷やしすぎない・ため込まない・よく眠る

#### 【夏バテあるある】

- 朝から体が重く、やる気が出ない
- 冷たい飲み物やアイスばかり食べてしまう
- 食欲がなく、そうめんだけで済ませてしまう
- 夜も暑くてぐっすり眠れない
- エアコンの効いた部屋で体が冷えてしまう

#### 【今日からできる予防法】

- ✓ 冷たい物はほどほどに、温かい汁物も取り入れる。
- ✓ こまめな水分補給を心がける。
- ✓ エアコンで冷えすぎないように羽織る物を活用する。
- ✓ 軽いストレッチや散歩で血流アップ。
- ✓ しっかり睡眠をとって疲れをリセット。

## <夏バテ：ツボ3選>

- ①足三里（あしさんり）：膝皿下から指4本分下
- ②合谷（ごうこく）：親指と人差指の骨が交わる所
- ③湧泉（ゆうせん）：足裏で足指を曲げた時にできる窪み

#### 【押し方👉】

親指でゆっくり5秒押して、ゆるめます。  
これを3～5回ほど。落ち着かせる  
熱中症に効くツボとして知られています。



#### ✓ 今月の健康川柳：「暑すぎて エアコン探す 猫も人」

暑さが厳しいこの季節は、知らないうちに体へ大きな負担がかかっています。  
疲れやだるさを感じたら、無理をせず早めのケアを心がけてください。

😊 気になることがありましたら、いつでもお気軽にご相談ください 🌿



はると在宅鍼灸マッサージ

〒733-0001 広島市西区大芝3-14-10 ☎082-555-3608

Instagram QRコード Web: QRコード

