



## 快食・快眠・快便が養生法の基本

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したとはいえ、まだまだ予断を許さない状況が続いています。日常生活を送る中で、ここ数年のコロナ禍の状況を念頭に置きながら、今後も毎日の暮らしの中で、感染予防を忘れず実践していくことと同時に、丈夫なからだづくりをこころがけていきましょう。しかり養生を実践していけば、感染症に負けない体力をつけていくことができるのです。まずは、快食、快眠、快便を基本としてください。旬の食材をバランスよくとって、1日3食を欠かさず、体力に合った運動を行うこと。できるだけ、決まった時間に起き、寝るようにしましょう。生活リズムを整えていくことが大切です。



## 顔の乾燥する季節がやってきます



肌の乾燥は、涼しさを通り越して寒くなってから本格化します。身体の乾燥は冬には床に粉雪のように舞い散ることもあります。しかし、顔の乾燥は程度の差こそあれ、春夏秋冬、気が抜けません。夏は汗をかいた後、冷房の中で頬のあたりが乾いてくるのがわかります。秋の肌には夏の日焼けに加え、冷房疲れのダメージも残っています。保湿クリームを朝晩欠かさず使っても、顔の乾燥は気になるものです。たとえ潤いを補っても、潤いを肌にとどめておく保湿力が低下すれば乾燥しやすくなります。保湿力は年齢とともに低下していきます。潤いに限らず肌の老化が気になりだしていませんか？

## 寝てもドキドキが……

何となく胸苦しいときがあります。小走りの後になかなか落ち着かない動悸や息切れは「走ったから」という理由で自分を納得させることができます。しかし時には心当たりのないドキドキもあります。ましてや横になっても続いているとなると、逃げ場がありません。どうしたらよいのかと不安になり、胸苦しさを眠れません。動悸と息切れはセットです。神門(シメン)というツボは動悸のツボ。ドキドキが止まらない時は、軽く指を置いて深呼吸します。すぐには止まらないかも知れませんがだんだんとドキドキが小さくなっていくことでしょう。お試し下さい。



### 赤ずきんダイアリー



私は赤ずきん、急に気温が下がり温泉が恋しい季節です。運動不足解消、あわよくばダイエットに期待して始めた3B体操。リズムに合わせた体の動きが軽快です。最近では参加者の高齢化がすすんだからか、動作のゆっくりとした筋トレのようなヨガのような動きが多い。インナーマッスルがついて転倒寝たきり予防にはいいかも。でもカロリー消費が少なそう。あ～食欲の秋っ。