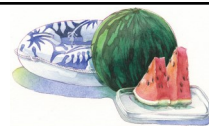




## 7月 健康＊デザイン



### ＊猛暑の夏は冷えにご用心＊

◎七月、清々しい朝顔の花に、一日の元気をもらう季節です。さて、多くの年代で、夏の冷えに悩む人が増えています。いまや自宅や電車内、飲食店やオフィスなど、どこでもクーラーが強く効いていて、冷たい空気の中で過ごす時間が長くなっています。さらに冷たい飲み物や食べ物を摂る機会も多く、結果、体が外側からも内側からも冷えてしまいます。特に、ロイヤル世代は冷えやすい年代。その原因の一つが、加齢に伴う筋力の低下です。体温の40％は筋肉が作り出していますが、筋肉量は20代をピークに落ちていきます。60代になると大幅に筋力が低下し、熱が作られにくくなります。さらに女性ホルモンの低下も影響して代謝が下がり、それにより血液のめぐりが悪くなって、体温が全身に行き届かず体が冷えます。また、血管のゴースト化も大きな要因になります。体の隅々まで広がっている毛細血管が老化し、最終的に血液が通わなくなることをゴースト化といいます。毛細血管がゴースト化すると体の末端まで血液が流れなくなるため、熱が行き届かず、冷えを招きます。血管の老化は冷えだけでなく、肌や髪など外見の老化にも繋がりますし、体のあちこちの痛みやコリから、高血圧や心疾患、脳疾患などの命に関わる症状にも繋がりがねません。しかし、同じロイヤル世代でも普段の生活習慣によって血管や血液の状態には大きな差が出てきます。今からしっかりと対策をして、冷えにくく、病気を遠ざける体作りを目指しましょう。

◎血行促進に役立つ3つの習慣で夏の冷えを予防しましょう。  
その1・運動習慣。冷え改善に最も効果的なのが運動です。ただ、猛暑の中での運動は難しいですね。自分のペースで無理なく涼しい時間にウォーキングや室内でストレッチなどをするように心がけましょう。  
その2・食習慣。暑いからと冷たいものの摂り過ぎは、ロイヤル世代には特にNGです。体を温める食材、血流をよくする食材、毛細血管を補強する食材を意識して摂取しましょう。  
その3・生活習慣。毎日10分だけでも湯舟に浸かる。冷房の効いた室内では、足元は特に冷えない様に靴下やひざ掛けを利用しましょう。腹巻を利用してお腹を温め、内臓を冷やさない様に外側からも保護しましょう。今年も猛暑の予報ですが、健康生活を常に意識してこの夏を乗り切りましょうね。

#### 日焼け予防に

ロイヤル世代は、日焼け後の回復力が残念ながら鈍っています。食べるUVケアとして、にんじん、ニラ、かぼちゃなどの緑黄色野菜やレシチンを多く含む大豆製品、卵黄などを意識して摂取するように心がけましょう。



#### 睡眠環境

寝苦しい季節になりました。寝つきが悪い。寝ても疲れが取れない。夜中に何度も目が覚める。など、睡眠の悩みの多い人が3人に2人いると言われています。疲労回復には睡眠が大切です。あなたの睡眠環境大丈夫ですか？布団、枕、照明、入眠までの生活習慣見直しましょう。

### ＊夏冷えによるお肌のダメージ＊

夏本番を迎え、晴れの日だけでなく、曇りの日も外出の予定がない日も、毎朝のスキンケアに必ず加えたいのが日焼け止めです。現代は、生涯に浴びる紫外線の量も増えていて、光老化による肌老化はロイヤル世代には特に注意が必要ですが、それだけではありません。夏冷えにより、肌細胞に栄養が届きにくくなるため、肌荒れやシミ、くすみなどの肌トラブルが起こりやすくなります。暑いからと毎日のスキンケアを簡単に済ませていると肌老化が一気に進み、お肌が老けてしまいます。カラダを冷やし過ぎないよう注意するとともに、クーラーで冷えたお肌を優しくマッサージして血行をよくしてあげましょう。

