

8月



日に当たると疲れる

紫外線は肌だけでなく、目からも取り込まれて、体や目にダメージを与えます。UVカット機能のある眼鏡やサングラスで、目もガードすることが大切です。



ただ、色の濃いサングラスは瞳孔が大きく開いて、逆に紫外線が入りやすくなることも。



水分補給

のどが渴く前に水分補給をしましょう。身体の水分はのどが渴いたと感じる前から不足しています。お茶やコーヒーなどはカフェインが入っており、利尿作用で水分が出て行ってしまいます。カフェインを含まない麦茶や水での水分補給がベストです。



健康*デザイン



夏本番！気楽に酷暑を乗り切る

◎八月、最近の酷暑をロイヤル世代はどう過ごしたらいいでしょうか。昨年の5月～9月に熱中症で搬送された人は、全国で9万人以上で、死亡者の五割が50歳以上です。住居でも多く発生しています。厚生労働省によると、「熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働くくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。」とあります。

◎ロイヤル世代は、酷暑でなくとも、この暑い時期になると夏冷え、睡眠不足に加え毛髪＆お肌の悩み、加齢臭や汗臭、年代的に骨密度の問題、内臓脂肪の問題、肩こりや腰痛など…気になることがテンコ盛りの方もいるかもしれません。まず、出来ることから始めましょう。

◎熱中症の予防策は、水分補給や休憩、エアコン使用などその場でできる対策に加えて、“暑さに強い体づくり”があります。暑さに強い体をつくるためには、バランスの良い食事や十分な睡眠はもちろん、身体の「暑熱順化」が大切です。しかし、なかなかロイヤル世代には暑熱順化は困難です。とにかく、のどの渇きを感じなくても、早め早めにこまめな水分補給を心がけること。「温湿度計」で室内温度をこまめにチェックし、エアコンや扇風機を上手に使用すること。エアコンや扇風機が苦手な人は、設定温度や風向きを調整するなど、工夫してみましょう。また、風通しの良い涼しい服装で過ごしましょう。

◎猛暑の中でも衣食住を楽しみましょう。短時間の外出でも帽子、サングラス、日傘でオシャレに！消化の悪い食べ物は控えて、発酵食品や旬の野菜や果物を楽しむ。

風鈴、うちわ、夏の草花を楽しむ。
フレッシュな香りのフレグランスでモチベーションアップ！エアコンが効いた場所で、運動や趣味に費やす時間を持ちましょう。



日焼け前後のケアと食養生

暑い夏を乗り切るために、ロイヤル世代が特に気をつけたいのが紫外線によるダメージです。美容面の光老化だけでなく、皮膚がんや白内障、免疫力の低下などを引き起します。今や日焼け止めを塗るのは当たり前。重要なのは塗り方です。UVパウダーを使用すれば塗り直しも簡単です。日々の保湿ケア、美白ケアに加え腸内環境を整えましょう。腸内環境を整えることで、肌の水分保持量が高まり、ターンオーバーのサイクルも整ってきます。土台をしっかりとすることで、少しでも紫外線のダメージを受けにくいお肌を作ることが出来ます。



お勧めは発酵食品や食物繊維。美肌には活性酸素を除去するビタミンA、C、Eが不可欠です。