

導

～みち～

8月 イベント だより

今月から月に1回程度、『導 ～みち～』を配信していきます。

このお便りでは、スポーツに関係したことももちろんですが、スポーツだけでなく、日常生活に活かせるちょっとした「豆知識」をアーユルヴェーダの観点を用いて配信させていただきます。「おばあちゃんの知恵袋」のようなものだと思います☆

この世界の中で、より自然と寄り添った形で、みなさんが過労しやすく、生きやすくなるように…みなさんの生活に少しでも役立てていただけるよう、お伝えさせていただきます。

【この時期の過ごし方】～夏から秋にかけて～

7月から気温が上がり、猛暑日が続いています。

この時期は、屋外でも室内でも熱中症に気を付けていると思います。子ども達も夏休みに入り、学校生活とは離れ、1日中クーラーのきいた部屋でゲームやテレビなど…のんびりゴロゴロ過ごしていませんか？

夏は外気温と室内温度の差があり、交感神経を刺激し続けます。発汗も多い為、身体が非常に疲れやすく、少しの時間陽にあたっただけで「だるさ」を感じる方もいるのではないのでしょうか？

そんな時は、つつい身体が欲するままに氷でキンキンに冷えた飲み物が、かぶ飲みしたり、辛味や酸味の多い食べ物・生野菜を食べたくなったり、かき氷やアイスがたくさん食べがちに…

身体をクーリングすることも大切ですが、身体に入れるものが冷たくなればなるほど、『胃腸に負担』がかかります。胃腸に負担がかかると、食べ物の消化が上手いかずお腹を下したり、逆に身体がだるくなったり、疲れがとれにくくなったり、夏風邪に繋がったり…悪循環になりがちです。アーユルヴェーダではこれを『毒素』が溜まると言います。毒素が溜まると便秘や下痢、身体の不調全般に繋がっていきます。夏によくある食欲が出ない夏バテ症状も、この『毒素』が体内に溜まり、『消化力』が落ちることでおこります。体力をつけるために食べている物が、知らぬ間に不調に繋がっているのです。

夏は自然と内臓を冷やしやすのですが、内臓は温めておくことが大切☆なんとなくの不調や子どもの体調不良なども減っていきます。

暦上8/8～立秋と言いい、お盆が過ぎると一気に秋へ。まだまだ暑さは続きますが、そろそろ身体も秋の準備をしていきましょう!! この時期にご家庭で簡単に取り入れやすい『アーユルヴェーダ』Tipsをご紹介!是非試してみて、みなさんがよりエネルギーに過労せまそうに☆

【Tips】

- ①なるべく温かい食べ物や飲み物をいただく。
* 冷たい飲み物を飲みたいときは氷を抜いたり、常温のものをいただく。
- ②旬の夏野菜をいただいてクーリング!!
* 特に瓜科(なす・きゅうり・冬瓜など)の食べ物は身体を冷やします。
* 生野菜は内臓を冷やしやすいため、なるべく火を加える。
* スイカや桃などのフルーツからも水分がたくさん摂れます。
- ③食事に少し生姜をプラス! * 胃腸を温め、消化力アップ!
- ④よく噛んで食事をする。
* 消化の初めは口から唾液を絡めて消化促進を!
- ⑤食べ過ぎず、ゲップが出たら食べるのをストップ!
* ゲップは胃がもう消化できないよ!のサインです。



【簡単スポーツドリンクの作り方】

- ①水 カップ1杯(200ml)
 - ②レモンのしぼり汁 小さじ1/2
 - ③はちみつ ティースプーン1杯 *なるべく非加熱の物を
 - ④岩塩 ひとつまみ
- ☆味はお好みで調整してください!



【運動】

夏は暑さがひいている朝か夕方に散歩に行くことでいい運動になります。自然の中を歩き、夏にしか感じる事の出来ない空気や、虫や鳥の鳴き声などを子どもたちと一緒に味わうことで、保護者の皆様はもちろん、子どもたちの心に優しい思い出が残り続けます。

保護者様やお子様のご相談がある方は、『まなこーち』までお伝えください。出来る範囲で、カウンセリングさせていただきます。少しでもお役に立てればと思いますのでお気軽にご相談ください。