

# イワン だより

# 9月 導

～みち～

\*\*\*\*\*  
月に1回程度配信の『導～みち～』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、みなさんが過ごしやすく、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。  
\*\*\*\*\*

2023.9月 小林 真菜

## 【秋に向けての過ごし方】

9月に入り、朝晩は涼しく、秋の虫も鳴き始め秋の始まりを感じますね。朝は陽が昇るのが遅くなり、夕方は陽が沈むのが速くなり、四季を感じます。『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』…みなさんは何を想像しますか？自然が移り変わるように、私たちの身体も心も四季によって移り変わります。

9月は残暑がありますが、乾いた冷たい冬に向けて気候が移り変わる冬に向けての大切な準備期間になります。夏の期間に冷たい物の飲食や暴飲暴食によって胃腸が悲鳴をあげていませんか？秋の時期は、夏に取り込んだものが身体に良くも悪くも現れてきます。夏の期間に比べ秋に入ると食欲も戻ってきますが、夏バテ気味だった方は『食欲の秋』と思い、いきなり思いっきり食べることは控えましょう。夏に少し無茶をしすぎたな！という方は、冬に入る前になるべく、ここで身体をリセットしておきましょう☆

また、秋は台風やゲリラ豪雨などがあり、心身共にザワザワ・ソワソワしたり…落ち着かなくなり、意識が散漫しやすくなります。気温の変化もあり、空気が乾燥し始めることから、自律神経も乱れがち。風邪を引きやすくなったり、喉が乾燥したり、夏の疲れや痛みが出たり、肌荒れ、睡眠不足…様々な症状を引き起こしやすいです。

『秋バテ』は、今のこの時期の過ごし方で回避することができます！！秋～冬にかけて、より心地よく楽しく『〇〇の秋』を堪能できるように、今できる身体のケアをより大切にしていきましょう。

今月もご家庭で簡単に取り入れやすい『アーユルヴェーダTips』をご紹介します。少しのアクションを積み重ねることで、大きな効果が出てきます。騙されたと思って、1つでもいいので是非試してみてください！みなさんが今月も、これからよりエネルギーに過ぎせますように☆

## 【Tips】

- ① 根菜類を食材に取り入れ、身体に栄養を与える。
  - ☆ 自然な甘みは心身を安定させてくれ、動く原動力になります。
  - \* 南瓜・サツマイモなど秋の旬な食材を料理にプラス！
- ② 生野菜ではなく、温野菜スープや野菜の炒め煮にし、身体を温める。
  - ☆ 生野菜は身体を冷やしやすく、胃腸の働きを弱めてしまいます。
  - \* 乾燥を防ぐ為に、油分と水分を含ませるよう調理しましょう。
- ③ お風呂に浸かって、身体を温める。
  - ☆ シャワーとお風呂では雲泥の差！！疲労改善にも役立ちます☆
  - \* 夏の間シャワーで済ませていた方もお風呂に浸かり、血行促進！リラックスして自律神経を整えましょう。
- ④ 睡眠時間を確保し、質のいい睡眠をとる。
  - ☆ デバイス使用は眼への刺激がとて強く、睡眠の質に影響します。
  - \* 寝る1時間前には携帯やPC・TVなど電子機器の使用を控えましょう。
  - \* お白湯やホットミルクを飲み、身体を温めてから寝るのもアリ！
  - \* 間接照明にするなど、リラックスできる環境作りを。
- ⑤ 深呼吸したり、リラックス時間を設ける。
  - ☆ 心を落ち着ける時間が、その後のより良いエネルギーを生み出します。
  - \* 森林浴など自然に触れる時間を作りましょう。
  - \* 1時間に1回は深呼吸やストレッチを取り入れてみましょう。
- ⑥ 薄着を避け、靴下を履く。
  - ☆ 身体が冷えると内臓が冷えて消化不良の原因になります。
  - それが、なんとなく不調・病気に繋がっていきます。
  - \* 冷えてから着るのではなく、身体を温める意識で。

便秘・下痢しやすい・頭痛や偏頭痛がある・眠れない・イライラしやすい・疲れやすい・慢性疲労・花粉症・食後に眠くなる・生理痛…など、なんでもいいので悩んでいること、保護者様やお子様のなんとなく不調など…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。