

今年の夏を乗り切る方法

地球温暖化の影響でしょうか、猛暑日や熱帯夜の日数が増えているといわれます。今年の夏も昨年同様に暑さに加え、新型コロナウイルス感染症対策にも取り組まなくてはなりません。「新しい生活様式」に即した夏対策で健やかに乗り切りましょう。

高温多湿、無風、日差しが強いときはできるだけ外出を控えて

夏の季節病ともいえるのが熱中症です。初期にはめまいや立ちくらみなど、さらに進行すると頭痛や吐き気、嘔吐などが生じます。これらの症状は熱中症特有の症状ではないため、気がつかないうちに症状が進み、意識障害や全身のけいれんなど重症化してはじめて気づき、慌てて救急車を呼ぶといったことが少なくありません。重症化すると命にかかわることもあります。特にリスクの高い高齢者はしっかりと熱中症対策を行うことが大切です。

高温多湿の日や無風の日、日差しが強いときなどは、なるべく外出を控えることがおすすめです。どうしても外に出なければならぬときは、帽子や日傘を使ったり、日陰を選んで歩いたりするなどを心がけてください。衣服も、空気がこもらない通気性のよい素材を選びましょう。

マスクの装着時は口の渴きを感じにくくなるので要注意

熱中症対策とともに、新型コロナウイルス感染症対策も必要です。これまでいわれてきた3密（密集、密閉、密接）の回避や丁寧な手洗い、マスクの着用を引き続き守りましょう。

特にこの時期に注意したいのがマスクの着用方法です。マスクは飛沫の拡散予防に有効ですが、その一方で、マスクを着用すると心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度などが上昇し、体に負担がかかることがあります。高温多湿の中でマスクを着用すると、体への負担が増し、熱中症の危険が高まります。人との距離が2m以上あれば感染のリスクは低いとされています。したがって、周囲の人との距離を十分にとれる場所では、マスクを外しても構いません。

マスクを着用して激しい運動をすると、息苦しくなったり熱が体内にこもりやすくなったりします。マスクを着用しての激しい運動は避けましょう。また、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなり、熱中症に気づくのが遅くなりがちです。1時間ごとにコップ1杯を目安に、こまめな水分補給を心がけてください。

定期的に換気しながらエアコンを利用

家で過ごすときは、室内が高温多湿にならないようにエアコンを利用しましょう。その際、窓を開けたり、換気扇を使ったりして、定期的に換気を行います。というのも、家庭用エアコンのほとんどは空気を循環させても、換気はできないからです。換気をすると、どうしても室温が上がってしまいます。換気中や換気後しばらくは、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をして、室温が上がり過ぎないように気をつけましょう。

なお、熱中症や夏の健康的な過ごし方についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽にご相談ください。



イラストレーション：堺 直子

クスリンです。

読者アンケート

ご意見をお寄せください

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、8月5日（当日消印有効）です。

回答方法 ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ**
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
 - ご自身の日々の健康づくりについて相談できる人はいますか（1.医師 2.薬剤師 3.家族 4.知人 5.その他）
 - ②を選択した理由
 - ①の薬局へのご意見・ご要望
 - Lifeへのご意見・ご要望
 - 郵便番号・住所 ⑦氏名 ⑧性別 ⑨年齢
 - 電話番号
- ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://questant.jp/q/KAX1EZEA> にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

※あて先（切ってハガキに貼ることができます）

〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-47-11
クラスAネットワーク Life7月号係

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



素材の個性を活かしたオリジナルハーブティーセット

お休み前のリラックスタイムにおすすめのムーンナイト、朝におすすめの清涼感のあるフレッシュグリーン、甘酸っぱくて女性に人気のローズビューティーの3種類をセットにしてプレゼント。

左：No.3 MOON NIGHT 670円（税込）
中：No.1 FRESH GREEN 670円（税込）
右：No.5 ROSE BEAUTY 810円（税込）
PLANTAGE ☎03-6809-6525

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（※クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。）
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも
Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。
<https://www.e-classa.net/classAヘルシーライフクラブ> [検索]

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ハナビ」でした。

ナ	ギ	ム	カ	ゴ
イ	オ	ウ	ヒ	リ
カ	ン	シ	ン	ム
ク	ロ	ム	チ	
ハ	ボ	ダ	イ	ジ
ハ	ン	テ	ン	ウ

次号予告 8月号は「夏野菜」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくてもお気軽に薬局におこしください。

発行 株式会社クラスAネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11
TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@i-classa.com

心も体もスッキリ/とっても簡単 ヨガ

■今年の夏を乗り切る方法…4
ハーブティーセットを100名様にプレゼント…4

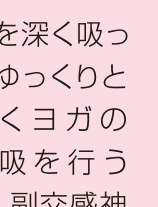
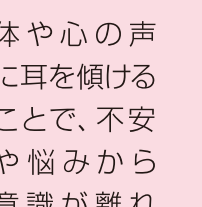
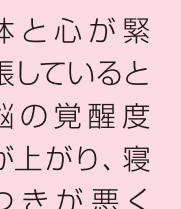
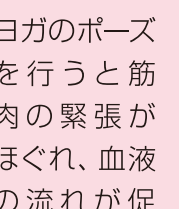
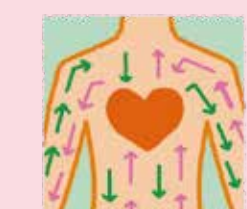
簡単ヨガをしてみませんか

ヨガというと、逆立ちしたり体を思いっきり曲げたりするものと思いませんか。実はヨガのポーズは何百種類もあり、これらはほんの一部。体が硬い人でも簡単に組み立てるものがたくさんあります。ちょっと試してみませんか。

ヨガってなに？ ヨガの要素と、こんないいこと。

ヨガの語源はサンスクリット語で「つなぐ」という意味の「yuju」。心身をつないで調和させるのが最終ゴールです。そのためのポイントがあります。

- ポーズ**
血液の流れがよくなり、疲れが緩和
- リラクゼーション**
心身がリラックスして眠りの質がアップ
- 瞑想・ポジティブ思考**
集中力が上がり、ストレスが緩和
- 呼吸**
血管がゆるんで心拍数や血圧が低下



まずは呼吸と瞑想でリラックス

- まずは呼吸と瞑想でリラックス
- ポーズのとり方
クッションを置いてお尻を高くして、あぐらを組み、手はひざの上に軽くのせます。背筋を伸ばし、顔を正面に。余分な力を抜き、目を軽く閉じます。ひざは床から離れても大丈夫。
- こんなポーズでもOK
お尻の下にクッションを置き、割座をします。背筋を伸ばして、両手は太ももの上に。
※正座ですねを外に出して座る姿勢
- 椅子に座って
仕事の合間や通勤電車の中で行う“ちょこっとヨガ”で、心身をスッキリと。
- 立って
電車やバスを待っているとき、車内、信号待ちをしているときなどを利用して。

- 仰向けで
仰向けになって両手両足を楽な幅に開く。ポーズとポーズの間や、一連のポーズの最後、あるいは寝る前に行うのがおすすめ。

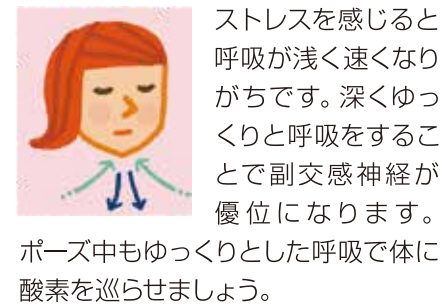
イラストレーション：オオノマユミ

スッキリ気持ちいい! ヨガのポーズをやってみよう

ヨガをするときの5つの基本

ヨガのポーズの効果を最大限に引き出し、かつ安全に行うために、次の5つの基本を心がけましょう。

1 呼吸をゆっくりと



ストレスを感じると呼吸が浅く速くなりがちです。深くゆっくりと呼吸をすることで副交感神経が優位になります。ポーズ中もゆっくりとした呼吸で体に酸素を巡らせましょう。

2 自分のペースで



ポーズを完璧に行う必要はありません。自分のできる範囲で行いましょう。目安は、痛さの中に気持ちよさを感じる程度です。途中で疲れたり、体調が悪くなったりしたときは中止します。

3 食後2~3時間は避ける



食事直後は、消化のために血液が胃に集まります。このとき体を動かすと、血液が胃に行かず筋肉に集中し、消化不良を起こしてしまうことがあるので、食事直後に行うのは避けましょう。

4 「ながら」はしない



ヨガを行っている最中は意識を体の内側に向かわせることが大切です。テレビを見ながら、家事をしながらの、いわゆる「ながらヨガ」では意識は自分の外に向かってしまいます。

5 体を動かしやすい服装で



体を締めつけるような服装では深い呼吸がしにくくなります。また、体にピッタリとした服装では、腕や足を動かしにくいので、動きやすいゆったりとしたものを選びましょう。

厳選 みんなでできる簡単ヨガのポーズ

これまでヨガをやったことがない人でも取り組める簡単ヨガです。2~3ポーズ選んで行うのもよし、全てのポーズを通して行うのもよし。完成ポーズで5~10呼吸分キープ。ゆっくりとした自然呼吸で体の変化を感じながら行いましょう。

背伸びのポーズ

肩のコリをほぐしたいときに

肩の筋肉を刺激するので、肩コリの解消に効果的。姿勢も正されます。

①両足を揃えて椅子に座ったら、両手を頭上へまっすぐ上げます。②両手を組んで、手のひらを天井に向けまします。③背筋を伸ばして気持ちよさを感じましょう。

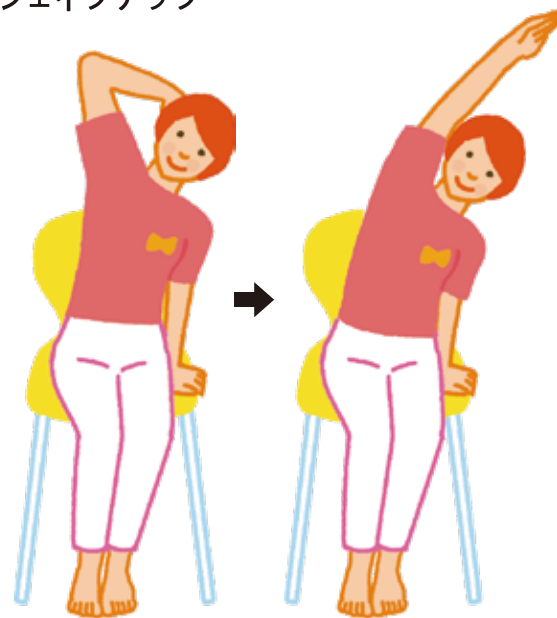


脇腹伸ばしのポーズ

脇腹・ウエストをシェイプアップ

脇腹の筋肉が伸び、ウエストを引き締めます。

①右手を頭の後ろに添えたら、上体を左側に倒します。②その上体を保ったまま、腕のひじをまっすぐ伸ばします。このとき上体が前に倒れないように注意して。反対側も同様に。

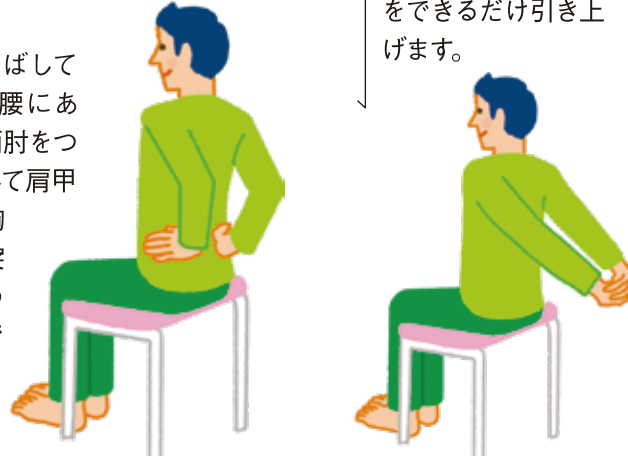


胸開きのポーズ

指や腕を使いすぎたときにおすすめ

パソコン作業などで指や前腕を支える筋肉がこったとき、肩や腕をリラックスさせるのに最適。

①背筋を伸ばして手のひらを腰にあてます。②両肘をつけるようにして肩甲骨を寄せ、胸を天井に突き上げるようなイメージで張ります。



ねじりのポーズ

便秘の改善・予防が期待できる

姿勢を維持したり、排尿・排便や咳などの動作をサポートしたりする脇腹の筋肉を刺激します。

①右手を左ひざの上に置き、上半身を左にねじります。②同時に首も回し、あごを少し上げて、遠くを見ます。反対側も同様に。



仰向けチャイルドポーズ

背中や腰のストレッチで腰痛予防

背中や腰をストレッチできるので腰痛の予防に効果的です。ねこ背の予防にも。

①仰向けになり、両手でひざを抱きます。②両ひざが胸につくようにゆっくりと引き寄せます。このとき、肩の力を抜き、両肩は床につけます。

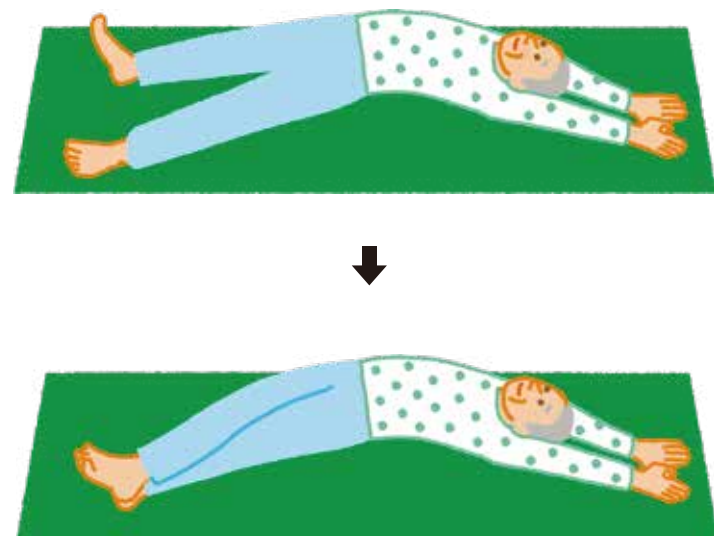


仰向けの半月のポーズ

庭仕事などで腰の張りを感じたときに

脇腹を伸ばし、腰の張りを軽減します。

①仰向けになり、両足・両手を上げます。ひじは伸ばして。②お尻の位置はそのままにして、両足を揃えて左側にずらし、右足を左足にのせます。③両手を左側にずらします。反対側も同様に。

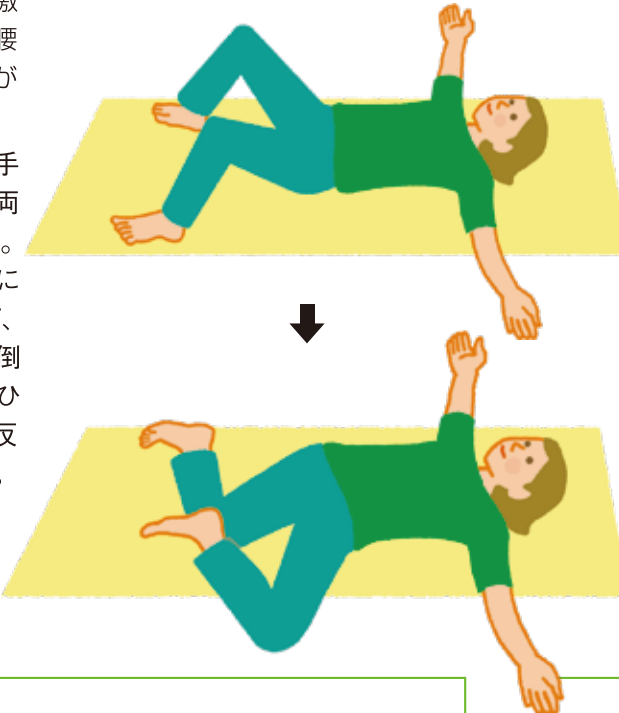


ワイパーのポーズ

腰痛や便秘の改善・予防に効果的

背骨に適度な刺激を与えるので、腰痛や便秘の改善が期待できます。

①仰向けで、両手を真横に広げ、両ひざを立てます。②お尻と肩は床につけたままにして、両足を左側に倒し、左の足を右ひざにのせます。反対側にも同様に。



橋のポーズ

体のゆがみ改善、血液循環を促進

体のゆがみを取り、血行をよくするほか、お尻の引き締めにも効果的です。

①仰向けになり、両ひざを立て、両手はそれぞれ体の側面に置きます。②お尻をゆっくり上げていきます。このとき、肩は床につけたままにします。



レベルアップ
腰の後ろで両手を組むと、腰やお尻がよりアップします。

子どももやっていいの?

基本的には子どもがヨガを行っても構いません。ただし、首やひざの関節はまだ十分に発達していないので、頭立ちのポーズやひざを曲げて片足立ちをする木のポーズなどは避けましょう。



妊娠中の注意

妊娠中は安定期に入ってから行いましょう。うつ伏せや深いねじりの動作など、妊娠中に避けたほうが良いポーズがあるので、指導者の下で行って。また、ヨガを始める前に医師に確認を。



医療とヨガ

近年、ヨガについての医学的な検証が多く行われており、不眠や不安の改善などヨガのさまざまな健康効果が明らかになっています。ヨガ教室を開く医療機関も少しずつ増えています。



あると便利、ヨガグッズ

立位のポーズなど、滑ったり転んだりしやすいポーズをするときはヨガマットがあると安心です。特にフローリングなど滑りやすい床には必需品。おしゃれなウエアでモチベーションをアップするのもよい方法です。



健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Cをつなげてできる言葉は? 答えは、4ページにあります

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

【タテのカギ】
 ① 行政権を担当する最高の機関
 ② 京都の八坂神社の祭礼「○○○祭」
 ④ 青○○で熟成させるブルーチーズ
 ⑤ 見通しや方針が全くたないこと
 ⑦ かげにいて助けること
 ⑩ 模様のないこと
 ⑪ ○○と正月と一緒に来たよう
 ⑫ 文章中で同じ音を繰り返すことを「○○を踏む」という

【ヨコのカギ】
 ① 風がやんで海面が静まること
 ③ ナガイモや自然薯などの蔓になる肉芽
 ⑥ 温泉街で感じる○○○の匂い
 ⑧ 一番最後
 ⑨ あせも
 ⑩ 厚顔○○
 ⑪ 釈迦がその下で悟りを開いたとされる木
 ⑬ 伝統的な綿入の防寒着

【脳活】
 [甲斐泣き星が夜を明かす]...弱々しい星が朝まで光るように、体の弱い人は健康を気遣って長生きするといふ。健康に自信のある人も過信せず健康管理を。

ゲンキレシピ 豆腐サラダそうめん

調理時間: 10分 エネルギー: 約430kcal
食塩相当量: 1.4g

暑い日は薬味で食欲増進

たっぷりのミョウガと豆腐を使ったサラダ風そうめんです。豆腐のボリューム感がありますが、さっぱり食べられます。暑くなって、食欲が落ちてきた時には、ミョウガやネギ、青じそなどの薬味を使って食欲を刺激しましょう。塩分が少なくないそうめん(乾麺)ですが、茹でることで流出します。

材料(2人分).....
 ● 木綿豆腐...1丁 ● しょうゆ...大さじ1 ● 青ネギまたは青じそ...適宜
 ● ミョウガ...5~6個 ● ゴマ油...大さじ1/2
 ● かつお節...6g ● そうめん...150g

作り方.....
 ① 大きめの鍋にそうめんを茹でる湯を沸かす。
 ② 湯を沸かしている間に豆腐の水気を切って、大きめのボウルに手で軽く崩して入れる。
 ③ ミョウガは縦半分に切ってから薄切りにして②のボウルに入れ、かつお節としょうゆとゴマ油を加えて軽く和える。
 ④ 湯が沸いたら時間通りにそうめんを茹でる。水でしっかり洗って、水気を切り、③に入れて軽く混ぜ、器に盛る。
 ⑤ 青ネギまたは青じそを細かく切って散らす。

乾麺の塩分は茹でると8~9割減!

Web版「ゲンキレシピ」もご覧ください <https://www.e-classna.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

○取材協力: キミ(今津貴美)先生 スタジオ・ヨギー エグゼクティブディレクター。ヨガと瞑想をライフワークに、スタジオ&オンラインでのクラス開催、指導者育成も行う。企画・監修のスマホアプリ「寝たまんまヨガ 簡単瞑想」は200万DLを突破。
 ◎参考文献: 『いちばんよくわかるYOGAポーズ全集』(スタジオ・ヨギー・今津貴美(キミ)著/学研プラス) 『座ってできる! シニアヨガ』(山田いずみ著/廣済堂) 『これからのヨガを始める人の本』(Yogiini編集部監修/廣済堂) 『めざせ! セレブ美人 ヨギー おうちエクササイズ』(藤本和香/高橋書店) 『決定版 自宅でもかんたん! 体が弱い人のためのヨガ大全』(水野健二著/PHP研究所) 『がん研究開発院監修・名医大が推薦! がんをたたく最強のヨガ大全』(文芸春秋) 『にこるのヨーガ』(赤根朝子著/アニマスタジオ) 『キッズヨガで避けられるべきポーズとは?』(骨髄調整コアヨガ in New York & New Jersey) 『4ページ』(NHKきょうの健康) 2020年6月号、2019年7月号 (NHK出版) 『Webサイト』『新しい生活様式』における熱中症予防行動のポイントをまとめた「新型コロナウイルス感染症」厚生労働省 夏場にマスクを着用して運動すると熱中症の危険が「マスクをはずすと休養」と呼ばれる1般社団法人 日本生活習慣病予防協会