

住まいの役立つ情報

梅雨時の体調不良解消法

はじめとした梅雨の季節、「梅雨だる」という言葉が生まれてしまうほど、梅雨に体調不良を感じる方も少なくありません。実際、約3人に1人が梅雨に体調不良を感じているという調査もあるほど。元気に乗り越えるためにも梅雨の体調不良の原因や「梅雨だる」を解消する方法をご紹介します。

●梅雨時に体調不良が起きやすい理由

梅雨の季節は、雨の日が多く、気圧の低下・高湿度・気温の急変といった環境変化が重なり、自律神経に大きな負担をかけます。特に低気圧が続くと、副交感神経が優位になりやすいため、だるさ・眠気・血圧低下・消化不良といった症状を引き起こします。

●「梅雨だる」を乗り越える体調管理法

天気や気圧の変化は自分でコントロールできませんが、カラダの調子や自律神経を整える3つのポイントで「梅雨だる」を乗り越えましょう。



「梅雨だる」を乗り越える3つのポイント

■胃腸にやさしい食事

気温が高くなると、冷たい飲み物や食べ物がおいしく感じられることが多いですが、胃や腸に負担をかけないよう、冷たいものの取り過ぎには注意。温かいメニューを中心に選び、冷やさないよう工夫しましょう。



■湯船につかる

入浴して手足を温めることで血管が拡張し、血行が促進されます。これにより、副交感神経が優位になり、リラックス効果が得られるとともに、湯船につかることで、寝つきがよくなり、睡眠の質の上も期待できます。シャワーだけでは交感神経が優位になってしまうので、注意が必要です。

■睡眠をしっかり取り休養する

睡眠をしっかり取り、カラダをゆっくり休めましょう。寝る前のスマホやパソコンの使用、カフェインの摂取、飲酒や喫煙は安眠を妨げてしまうので控えます。リラックスして良い眠りに備えましょう。



一緒に楽しい誌面を作りましょう!!

こんなお便りや情報もお待ちしております!!

- 「住まいの役立つ情報」コーナーで知りたいことや、特集してほしいことなど
  - 「マキノ時間旅行」でみんなに紹介したい懐かしい品や風景
  - マキノのイベントでもらったお花が綺麗に咲いたかみんなにも写真を見て欲しい!
- ...などなど、ぜひマキノまでお知らせください!!

LINE お写真の投稿はLINEから!

QRを読み込んで友だち追加してください!! ID @034koazu



SUNらいいふの ご送付先について 宛名(世帯主様)のご変更 お届け先住所のご変更 DM停止をご希望の場合 上記に当てはまる方はお電話、もしくはSUNらいいふ付属ハガキにてご記入の上ご郵送にてお知らせください

料金受取人払郵便 上田承認 8068

3 8 6 8 7 9 0

2028年3月31日まで

お風呂 トイレ キッチン 洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装

54th Anniversary Total Reform & Repair Shop マキノ makino co., since 1972

株式会社 マキノ 本社 〒386-0034 上田市中条1268-51 長野営業所 〒381-0024 長野市南長池991-8

リフォームのマキノ 検索: <https://makino-reform.com/>

住まいのお困りごと、まずはお電話でご相談ください!!

おフロのリフォーム 0120-026-146

リフォーム体験館 上田店 長野長池店

ショールーム休館日に関する最新情報はHPでもお知らせしています

上田店 長野長池店

SUNらいいふは捨てずに保存して下さいね!!集めるときとしいれごとがありますよ!!

SUNらいいふの封入、発送作業は「社会福祉法人 まるご福祉会」の皆様にご協力をお願いしております。多大なるお力添えにこの場を借りてお礼申し上げます。

2026 6月号 No.311

Sunらいいふ

おかげさまでマキノは創業54周年!! 発行 株式会社マキノ SUNらいいふ企画室 TEL.0268-71-0161 FAX.0268-71-0162

ヘルシーシリーズ ヘルシーポテサラ

お豆腐を使ってカロリーオフしながら満足感もアップ!!

家長お野社長が作りました!!

ヘルシーポテサラ Vol.111

材料(2人分) 木綿豆腐 100g(1/2丁) 1箱 1冊 1冊 4枚 1本 少々 少々 大さじ3 適量 塩(きゅうりの塩もみ用) 適量

作り方 1. [下準備] 水切りをしっかりと行かないと、べちゃべちゃとした仕上がりになってしまいます。水切りをする。 2. ジャガイモは皮を剥き適当な大きさに切る。 3. 2に、水気をしっかりと絞ったきゅうりとハムを加えて混ぜたら、味の調味料を加えて混ぜ合わせる。

月1に2度の電傳

社長コラム

上田市中条1268-51 株式会社マキノ本社 Sunらいいふ企画室 行

お問い合わせ 〇掲載がお寄せいただきましたご意見・ご感想は「Sunらいいふ」へ掲載させていただきます。 〇ご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送りください。お寄せ頂いた個人情報は厳密に管理し、当社のご案内や商品の発送以外の目的では利用いたしません。



