

## 涼を呼ぶテクニック!!!

### なぜ、カラダは暑さを感じるの?

外気温が高くなったり、運動をすると、人間のカラダの中には、熱が生まれます。そこでカラダは、大切な内臓や機能を守るために、**カラダの中に生まれた熱を発散**させようとしています。

卵を茹でるとタンパク質が硬くなって、もう元には戻りませんよね。タンパク質でできた人のカラダも同じ。熱くなり過ぎると機能なくなってしまいます。なのでカラダの熱を**発散**させようとするんですね。

では、なぜ夏は暑いと感じるのでしょうか。**温度は高い方から低い方へと流れる性質を持っています。**なので、外気の温度が体温より低い場合、体内の熱はカラダの外へ発散する事ができます。ただ夏の場合は、外気と体温に差がないため、体内の熱をカラダの外へ発散させるのが難しくなります。すると体内に熱がこもり、人は暑いと感じるのです。

### 暑くてたまらない時は、ココを冷やす!

暑さをガマンし過ぎると、熱中症になってしまうので要注意。でも、やっぱり冷房を強くするのは気が引ける…そんなときは、この方法を試してみてください。首・ワキの下・股関節など、太い血管が体表面の近くにある部分を塗れタオルなどで直接冷やすと、全身が早く涼しくなります。また、水を霧状に吹きかけて、うちわなどであおぐのも効果的。氷やアイスパック、保冷剤などを利用すれば、長い時間冷やせます。ただし、皮膚温だけが下がって内部が高温のままになってしまうと、体への負担が大きくなってしまいます。なので、冷やし過ぎないように、ハンカチやタオルなどを挟むようにしましょう。

### 夏に効果的なツボとは?



**湧泉 (ユウセン)**  
【場所】足裏の土踏まずの端、指を曲げたときにできるくぼみ  
【押し方】両手で足をつかみ、親指を垂直に当てて強く押す。ゴルフボールなどでゴリゴリ押ししても。



**足三里 (アシサンリ)**  
【場所】ヒザの皿の外側にあるくぼみから指4本分下  
【押し方】足のすねを両手でつかむようにして、左右の親指を重ねて強く押す。ペンなどを使うと、力を入れなくても強く押せる。



**三陰交 (サンインコウ)**  
【場所】内側のくるぶしから指4本分上  
【押し方】椅子に座って片足をもう片方の足ののせ、親指で押す。

### 快適な夏を過ごすための入浴法

汗のベタつきを洗い流せば、それだけで体も気持ちも涼しく。もう一歩進んで、より快適な夏の入浴法を習慣にしましょう。



**朝**  
熱めのシャワーで気分をシャキッと!

42℃前後の熱いお湯が、交感神経を刺激。体と心を目覚めさせ、疲れを取り除く効果もあります。ざっと汗を流す感覚で短い時間で済ませるのがポイント。シャワーあとの汗が気になるなら、最後にぬるめのお湯で流して。



**夜**  
ぬるめのお湯につかってリラックス!

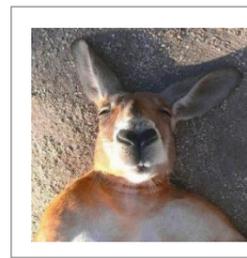
38℃前後のぬるめのお湯に長めにつかると、副交感神経の働きが良くなって、リラックス。寝つきを良くする効果もあります。炭酸ガスを発生する入浴剤や、ハーブなどの香りをプラスするのもオススメ。

### 夏こそ湯船につかろう!

夏はシャワーでOK、汗や汚れを流してさっぱりできれば、それでいい。という人が多いようです。時間のない朝はシャワーでちゃちゃっと済ませてもいいのですが、夜はしっかり湯船につかるのがオススメ。暑さによる疲れや気になって不調を取り除いて、ぐっすり眠れますよ。

### 湯船につかる3つのメリット

- 【温熱作用】血行を促して、内臓の機能を高める。
- 【水圧作用】圧力が加わることで、血液やリンパ液の循環が良くなり、疲れの原因になる老廃物の排出を促進。むくみ解消にも有効。
- 【浮力作用】体が軽くなるので、筋肉の緊張をほぐすのに効果的。肩こりや腰痛などの改善に役立つ。



編集:おぐり

株式会社 鈴木住研  
TEL 042-424-1449 FAX 042-424-1446  
E-mail info@suzuki-juuken.com  
ホームページ <http://www.suzuki-juuken.com/>

## 深層心理テスト

※紙とペンがあると分かりやすいです

### 夢の世界

- 【問1】あなたは空を飛んでいる夢を見ている。どんな感じで空を飛んでいますか。
- 【問2】あなたは空を飛びながら何を考えていますか。
- 【問3】あなたはどこに向かって飛んでいますか。

### ダイヤモンド

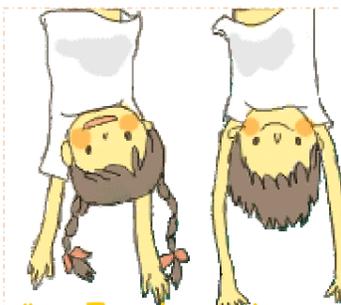
- 【問1】あなたは今、ダイヤモンドを一つ持っています。それはどれくらいの大きさで、どんなダイヤモンドですか。なるべく詳しく、具体的に書いて下さい。
- 【問2】あなたのダイヤモンドを盗もうと、誰かが後ろからこっそりと覗いています。さて、それはいったい誰ですか?
- 【問3】あなたのダイヤモンドを盗もうと、誰かが後ろからこっそりと覗いています。さて、それはいったい誰ですか?
- 【問4】あなたはあまりにも美しいそのダイヤモンドに名前を付けることにしました。さあ、どんな名前を付けますか。

### プレゼント

- 【問1】あなたは、大切な人にプレゼントを買うために街へ出かけます。家から街へつくまでは、どんな道のりですか。
- 【問2】街につき、あなたは人形を買うことにしました。あなたが手にした人形を見て「それが欲しい!」と言っている人がいます。それは何歳くらいの人ですか。
- 【問3】あなたは人形をあきらめて、手作りのケーキを作ることにしました。あなたは一生懸命作りました。さあ、出来上がったケーキを見た感想を言って下さい。
- 【問4】相手にプレゼントをあげようと、あなたはタクシーに乗ろうとしています。手を上げると、そのタクシーは乗車拒否をしました。去っていくタクシーに一言、言って下さい。

回答は裏面です!

## 暮らしを楽しく



### 靴ズレ防止方法

新しく買った靴は、履きなれるまで靴ズレを起こす事がよくあります。そんな時はかかとの部分に石鹸かロウを塗りこんでみると、いくらか予防できます。

### 靴を買う時は夕方に

靴を買う時試着をすと思いますが、朝と夕方では足の大きさが違う場合がありますのでご用心。特に立ち仕事などをしてむくみのひどい人は、0.5cm以上も変わることもあるそうです。

### 疲れにくい靴の選び方

足に合っている靴を選ぶのが一番です。購入するとき、試し履きをして選定しましょう。チェックポイントは幅がピッタリしていて、指先に少し余裕のある靴です。そしてかかと部分がしっかりしていて、靴の中で足がぐらつかない靴を選びましょう。尚、靴底が水平なものより、つま先が少し反り返っているものの方が、歩き安いです。



### 季節のお手入れ

・台風が来ると、住宅内外の点検を行って下さい。特に、屋根、雨どい、窓、雨戸、排水溝などについて安全に注意の上、点検して下さい。

## 夢の世界

答1：あなたの悩みに対する現状

答2：あなたの悩みに対する気持ち

答3：あなたが救いを求めている場所

## ダイヤモンド

答1：自分自身の評価

答2：あなたを脅かす人。つまり目の上のたんこぶ

答3：自分の才能に対するあなたの評価

答4：自分に対して呼んで欲しい愛称

## プレゼント

答1：あなたの青春時代

答2：あなたの精神年齢

答3：あなたの初体験の感想

答4：振られた時に言う言葉