



10月-October-

乾燥対策をしながら、リラックスして過ごそう！



空気の乾燥が強い時期
呼吸器系の不調や肌の乾燥が
出やすくなる。

- ・咳がでる
- ・痰がからみやすい
- ・のどが乾き、痛みがでる
- ・風邪をひきやすい
- ・落ち込みやすい
- ・便秘になりやすい
- ・手足が冷える

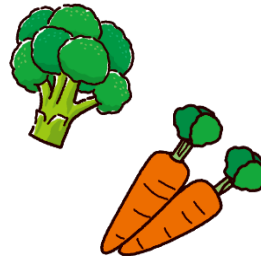
おすすめの食べ物

★緑黄色野菜

- ・にんじん・ブロッコリーなど

★きのこ

- ・しめじ・まいたけなど
- ・栗・じゃがいも



肌の乾燥



肌の乾燥は表面的な皮膚のスキンケアも大切ですが、**身体の水分を一定量保ち、潤すことが大事**です。効果的なのは、身体を潤す食材を取ることです。しかし薬のように即効性が期待できるわけではないので、不調が起きてから気に掛けるよりも、**日頃から意識して不調が起こりづらい身体づくり**をしていきましょう。



呼吸器系の症状



咳・鼻水・のどの痛み・痰がからむ など

空気の乾燥が強くなると、呼吸器系の不調が起きてきます。この不調を緩和するには、潤い効果のある食材を積極的にとるのが良いです。

身体を潤すことで、不調を出にくくするため、風邪予防にもつながります。

潤い効果のある食材



- ・豆腐・豆乳・湯葉
- ・里芋・ゆり根・柿・梨



乾燥トラブルにはここ！！

太溪 たいけい

内くるぶしとアキレス腱の間にあるくぼみ。

水泉 すいせん

太溪から親指1本分程度下がったところ。照海と同じ高さ。

照海 しょうかい

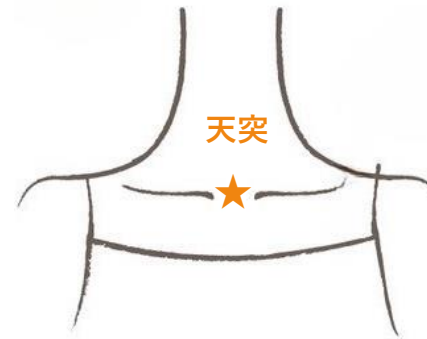
内くるぶしのすぐ下のへこんだところ。



空咳や喉のイガイガには、 天突・天容！！

天突 てんとつ

左右の鎖骨の間のくぼみ。
人差し指の腹で、軽く押す。
強く押しすぎると、痛いので注意！！



天容 てんよう

下あごのえら骨の角のやや後方。
人差し指の腹で軽く押す。

太溪・水泉・照海は親指の腹で押す。また指で周辺をさするのにも効果的。
肌が乾燥しやすい時期なので、クリームをつけて行うのがおすすめ！！

秋に乾燥するのは、空気や肌だけではなく、こころも乾燥しやすくなります。

焦らず、じっくりと物事を進めることやリラックスしたり、好きなことをする時間を増やしてみてください。

