2018年8月9日号

こんにちは。サイト管理人のみのわあい。です。

酷暑が続きます。夏は、1年のうち最も疲労が溜まります。
外の気温と室内での冷房の温度差で自律神経を酷使し、脳が疲れたことで疲労を感じます。
脳の疲れを休めるには睡眠が一番ですが、日中に10分でも目を閉じてみてください。
他には目の蒸しタオル（ホットタオル）もおすすめです。
毎日無理のないようお過ごしください。

[夏の入浴]
夏の入浴は温度が高いとのぼせやすくなります。
少し低めの温度で入ります。それでも５分も入っていられないかもしれません。
夏場はシャワーですませるという方も多いと思いますが、入浴は体の汚れを落とす、体をあたためる以外にも、
水圧や浮力の作用があり、体がラクになりますよ。

そこで「ミントチョコのアイス」食べるのとは比べ物にならない爽快感があって気持ちいい！とウワサの
「ハッカ油風呂」試してみました！

「ハッカ油風呂」レポート
ハッカ油を数滴入れて入浴すると、時間とともに全身爽快感に包まれます。
おかげで長く入ることができますが、長湯しすぎないよう時計みておいてくださいね。
お風呂出たあとも、当分スースーが続いてこれがたまらない。

お風呂上がりは冷房キンキンにかけて、扇風機でさっさと汗を引かせないとまた汗かくからとおっしゃる方も多いのですが、

入浴によって上がった体内の熱が汗によって下がり切っていないこともあります。
（こういったことが熱中症の原因にもなります。）

湯上り後、汗を出し切るという点において、
ハッカ油入り入浴をすれば、湯上りの部屋の温度を下げすぎずとも、
ハッカ油で全身スースーしてますから、結構涼しく過ごせます。
汗がでる分は出して、体内の熱を逃すことは大切です。
コップ一杯（以上）の水分補給をお忘れなく！

ハッカ油は、薬局等で手頃なお値段で購入できます。殺菌力もあり夏にはいいですね！
肌が荒れていたり、妊婦さんやペットによってはNGですので、ご自身で調べてみてくださいね。
（管理人は「Yu-navi Project調査員」として、入浴事故を減らすことと、温泉の効果についての基礎調査に協力しています。）

-- --

それでは、今週の人気記事をご紹介します。

[WALKING]
■全国都道府県別、歩かないランキング発表！あなたの県は大丈夫？
（公開講座情報）　8/29 青森県八戸市　9/22 高知県香美市　10/14 静岡県伊豆松崎町
　http://smilewalk.club/arukanairanking/

＼＼　すべての女性に読んでほしい　ハイヒールウォーキング特集　／／

■当サイトで一番人気の記事が冊子にまとめました！ 

「はじめてのハイヒールレッスン」プレゼント中（PDF ダウンロード）
http://smilewalk.club/pdfhighheels/

■サンダルで靴擦れしない、足が痛くならない歩き方
http://smilewalk.club/sandalswalk/

[LIFE]　対象者別に熱中症対策をまとめていますので、ご覧ください。

■子どもの熱中症対策　http://smilewalk.club/kodomonetsu/

■高齢者の熱中症対策　http://iwalkwith.me/netsu/

■作業現場の熱中症対策　http://iwalkwith.me/anzennetsu/

[REPO]　管理人が試してみるレポ記事が人気です。
天然素材なのにこれがよく効くんです！
■スパイスのクローブで最強の天然虫除けスプレーを作ってみた！
http://smilewalk.club/cloves/

[EVENT]
■７月自由が丘で開催した「暮らしサロン」のレポート記事です。
住まいの知識、暮らしの知恵など、絶対このことは知ってた方がいい！と参加者の方々にも満足いただけたようです。
http://smilewalk.club/kurashisalon07/
（参加者の声も掲載）
アンティークミルで手挽きしたコーヒーを楽しみながらのひとときです。みなさんもぜひおでかけください。

■次回「暮らしのサロン」開催は 8 月３１日東京目黒「碑文谷倶楽部夏祭り」（参

加無料）にて開催します。
http://www.green-b.net/himonyanatsu/

参加ご希望の方は、ご連絡ください。info@smilewalk.club

最後までご購読ありがとうございました！

今日も笑顔でお過ごしください。

■メールマガジンをご紹介いただける場合は、こちらの URL をご紹介ください■
http://smilewalk.club/magazine/

なお、購読解除は最後の URL からご自由に行えます。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

発行人　SMILEWALK.CLUB 事務局　みのわあい。

「笑顔はしあわせへのパスポート」メールマガジン
最高のお化粧、笑顔の魔法を手に入れる。
いつも素敵なワタシになるための、こころとカラダの使い方、歩き方の習慣
http://smilewalk.club/

＼＼全国で一万人超が受講した／／
みのわあい。「参加型！健康エンターティメント講演」
企業・団体での講演、自主開催講演のご依頼、受付中！
http://iwalkwith.me