



通年よりも1ヶ月早く梅雨が空けましがお元気でしょうか？今年は猛暑がつづくようです。部屋の中は快適な気温湿度を設定して熱中症にかからない様に気を付けましょう！涼しさは「首回りを開ける」事がポイントで、胸元が開いた服や肌ざわりの良い麻素材や涼感素材の合成繊維の服が良いようです。きゅうりやトマトなどの夏野菜等のサラダを摂ると体温を下げてくれます。アロマでは、ペパーミント系の香りは体感温度を2度下げる効果があるとされています。気持ち良くヨガを実践して体調を整えていきましょう！  
院長 松下清

## 夏バテしない夏の過ごし方！

夏になると太陽の熱(ピッタ)が最も多く地球上に注ぎ、一年のうちで最も体力が弱まる季節です。夏は食欲が落ちてしまったり、消化力が低下しやすいです。また、日射し、熱風とクーラーの連続、冷たい物の飲食で体や胃腸が疲れやすい時期です。ピッタの悪影響は、胃や肝臓、血液の質、眼の機能を低下させます。

### 夏の生活法

- ・早寝、早起きを習慣にする。十分な睡眠を！
- ・朝の涼しいうちに身体を動かして、汗を出す。
- ・冷たい物を摂り過ぎない。
- ・塩分と水分補給を心がける。
- ・シャワーはぬるま湯を使う。
- ・夕日など美しい光を眺める。

## 夏の食事法

「消化しやすく、身体にエネルギーを与えるものを摂る」

「身体を涼しくしてくれるものを摂る」

- ・味としては甘味・苦味が良い。
- ・自然な甘みがあり、消化によい(果物、お米、麦、バター)
- ・塩辛いもの、辛い物はほどほどに。(身体を温めてしまう)
- ・そうめん、そば等冷たい麺類は良いがつゆの塩味に注意
- ・魚介類は塩味を多く含むため控える。
- ・ぶどう、桃、イチジクは消化に良く、身体を涼しくしてくれる
- ・野菜ではキュウリ、玉ねぎ、ナス、サツマイモが良い。
- ・塩分がとれて栄養バランスのいい旬の野菜をたっぷり入れた味噌汁は夏バテ予防にとってもいいです。
- ・水分は十分にとる。ただし、氷ぬきで！
- ・夏の飲酒はほどほどに！アルコール度数の低い物を！

## 健康管理は、玄米酵素でファスティングWS！

8月6日(土)7日(日) 締め切り8月3日

Zoomでの参加も歓迎します！

- ・1日参加 4,000円 ・2日参加 6,000円  
(玄米酵素付き)

体質改善！  
デトックス！  
心と体を  
リフレッシュ！  
体調管理！  
しましょう！



食と健康セミナー in スマイルヨガスタジオ

## 最高の健康法

「真の健康は食・動・心の調和から生まれる」

令和4年8月28日(日) 13:00~14:30

参加費 無料 定員15名(事前予約制)

Zoomでの参加も歓迎！

ID533-693-9244

PW 4ybHa0

講師 真山政文

一般財団法人・食と健康財団  
理事として年間200回を超える  
講演活動をされています。



## 夏季特別ヨガ授業 8月11日~14日 気持ち良いヨガでこの夏を乗り切りましょう！

8:00~9:30 10:00~11:30 11:50~13:10 13:30~15:00 のクラス

夜はZoom で20:00~21:15 詳しくは、HPで！ ヨガ受講料2,000円 Zoom料1,000円

フリーパス券 7,000円 (8月31日までのZoomヨガの受講ができます)

別室でピワ温灸 フェイスマッサージ オイルマッサージ とても気持ちがいいですよ！

・オンラインでのヨガ指導者養成 「10ヶ月でヨガインストラクター資格取得コース」

自宅ヨガ指導者資格を！ <https://online-course/course/matsushitayoga>

・ヨガインストラクター養成コース(4ヶ月コース)毎月受付中！

・ヨガ指導者養成通信講座(6ヶ月コース)随時受付中！ 詳しい情報はLINE公式アカウント



