

## トピックス

## 梅雨シーズンの過ごし方

私たちを憂鬱にさせる「梅雨」のシーズンになりました。梅雨の時期に、いろいろな体調不良で悩まれることはありませんか？

梅雨の時期になると「〇〇が痛い」、「めまいがする」、決定的な何かはないけれどなんとなくだるい・・・そんなことはありませんか？

日々の生活の中に、しっかりと「梅雨の健康対策」を取り入れていきましょう！今回はその具体的な対策を「**食事**」「**睡眠**」「**運動**」という3つの観点でまとめました。梅雨のジメジメした気候に負けず、元気に過ごすために大切なことをお伝えします！

### 食事：体を温めるもの



食べ物には「体を温めるもの」「**体を冷やすもの**」があります。気候の変化で機能が低下する梅雨の時期には「**体を温めるもの**」を積極的に取り入れることがおすすめです！

### 睡眠：快適に眠れる睡眠環境を整えよう

心地よい睡眠のためには、睡眠環境を整えることが非常に大切です。快眠のために最適とされる環境は「**気温26度以下**」「**湿度50～60%**」。梅雨の時期特有の寝苦しさは、夏の暑さとゆーに80%を超える湿度の高さが関係します。



### 運動：簡単な運動で水分を出してむくみ予防

運動を行う前には水分補給を行うと得られる効果が高まります。**水分を取り入れることで基礎代謝が上がります**。その結果、水分の排出や体脂肪の燃焼が効率良く行われることに繋がります。

## ちよつと紹介

## 網戸張り替え時期について

網が破れたり、破損してしまった時は張替えが必要です。一般的には2年程度での張替えをお薦めしています。普通に使用していても、網戸には絶えず紫外線があたっているため、3年程すると劣化してきます

器用な方は自分で網戸を張り替える方もいますが、私たちのような管理会社へご相談、張り替え依頼を検討されている方は、ご連絡をいただければと思います。

網戸の張り替えやサッシで困っている方は、管理会社「[パイオニアコミュニティ](#)」までお気軽にご相談下さい。

**パイオニアコミュニティでは、その他のご相談も承っております。お気軽にご相談ください。**



株式会社パイオニアコミュニティ

TEL.048-476-0260

〒351-0035 埼玉県朝霞市朝志ヶ丘2-12-13

パイオニアコミュニティ

