「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

6月号 June. 2026
Vol.75

今号のテーマ
梅雨を元気に乗り切る
体調管理

雨の日が増える6月ですが、植物がぐんぐん育つように、私たちの体も整え方次第で元気に過ごすことができます。梅雨の時期は、体の声に気づきやすいタイミングです。「なんとなく重い」「疲れが抜けにくい」と感じたら、早めのケアが大切です。今月は、雨の日でも体が重くなりにくい生活習慣、室内でできる簡単運動、むくみを防ぐ食事と水分の取り方をご紹介します。一緒に、軽やかな体を目指していきましょう!

HEALTH 健康 雨の日に体が重く感じるのはなぜ?

梅雨どきの不調は、ひとつの原因だけで起こるわけではありません。たとえば、次のようなことが重なると、体がだるく感じやすくなります。

- ☑ 雨や曇りが多く、活動量が減る
- ☑ 湿度が高く、体に熱がこもりやすい
- ☑ 気温差で体が冷えやすい
- ☑ 首や肩の筋肉がこわばる
- ☑ 睡眠の質が下がる
- ☑ 水分や塩分のバランスが乱れる

環境省も、熱中症を起こしやすい環境として「気温が高い」「湿度が高い」「風が弱い」などを挙げています。梅雨は真夏ほど暑くなくても、湿度が高いため、汗がうまく乾きにくく、体に熱がこもりやすい時期です。つまり、梅雨のだるさは、気圧・湿度・冷え・運動不足・首肩の緊張が重なった“体の渋滞”のようなものです。渋滞した道路は、少しずつ流れを作ると動き出します。体も同じで、軽い運動、深い呼吸、入浴、食事、水分補給で少しずつ流れを作ることが大切です。

雨の日でも体が重くならない生活習慣

① 朝起きたらカーテンを開ける

雨の日でも、朝に光を感じることで体内リズムが整いやすくなります。朝から部屋を暗くしたままだと、体が「まだ休む時間」と勘違いしやすくなります。

ポイント
起きたらまずカーテンを開けて、深呼吸を3回しましょう。

② 冷房・除湿で体を冷やしすぎない

梅雨は湿気が多いため、除湿を使うことは大切です。
ただし、冷房の風が首・肩・足元に直接当たり続けると、筋肉がこわばりやすくなります。

ポイント
首元、足首、お腹まわりは冷やしすぎないようにしましょう。

③ ぬるめのお風呂で体をリセット

シャワーだけで済ませる日が続くと、体が冷えたままになりやすくなります。厚生労働省のe-ヘルスネットでは、快眠のためには生活習慣を整えることが大切だと紹介されています。入浴は、体を温めて寝る準備をする習慣として取り入れやすい方法です。

ポイント
38～40℃くらいのお湯に10～15分。寝る1～2時間前に入ると、体が休むモードに入りやすくなります。

むくみを防ぐ食事と水分の取り方

梅雨どきは、汗をかいている感覚が少なくても、湿度や気温差で体の水分バランスが乱れやすくなります。むくみが気になる方ほど、「水を控える」よりも「こまめに飲む」ことが大切です。国土交通省の「健康のため水を飲もう」推進運動でも、のどが渇く前のこまめな水分補給がすすめられています。

水分の取り方

おすすめの飲み方

- ●朝起きたらコップ1杯
- ●食事の前後に少しずつ
- ●入浴前後にコップ1杯
- ●のどが渇く前にこまめに

一気にたくさん飲むより、少しずつ分けて飲む方が続けやすくなります。

食事のポイント

むくみ対策では、塩分をとりすぎないこと、野菜や果物を上手に取り入れることが大切です。
厚生労働省のe-ヘルスネットでは、健康日本21の目標として、野菜は1日350g、果物は1日200gが紹介されています。野菜料理1皿は約70gが目安なので、1日5皿ほどを意識するとわかりやすいです。

おすすめ食材

- ●きゅうり
- ●トマト
- ●ほうれん草
- ●かぼちゃ
- ●アボカド
- ●バナナ
- ●キウイ
- ●豆腐
- ●海藻類

※腎臓病などでカリウム制限がある方は、主治医の指示を優先してください。

SUPPORT 施術

施術でのプロフェッショナル・サポート

ストレッチ整体

梅雨どきの頭の重さや肩こりは、首・肩・背中まわりの筋肉の硬さが関係していることがあります。
ストレッチ整体では、硬くなった筋肉や関節の動きを確認しながら、体が動きやすい状態を目指します。

こんな方におすすめ

- ☑ 雨の日に首や肩が重くなる
- ☑ 頭痛の前に肩こりが強くなる
- ☑ 猫背や巻き肩が気になる
- ☑ 呼吸が浅くなりやすい
- ☑ 体がだるく、動き出しにくい

立体動態波

立体動態波は、電気刺激を使って筋肉や神経にアプローチする施術です。
梅雨時期は、首・肩・背中のこわばりや、体の重だるさを感じやすい時期です。立体動態波は、手技だけでは届きにくい深い部分への刺激を目的に使うことがあります。

こんな方におすすめ

- ☑ 肩まわりの緊張が強い
- ☑ 体が重く、すっきりしにくい
- ☑ 首から背中にかけて張りを感じる
- ☑ セルフケアだけでは変化を感じにくい

STRETCH ストレッチ

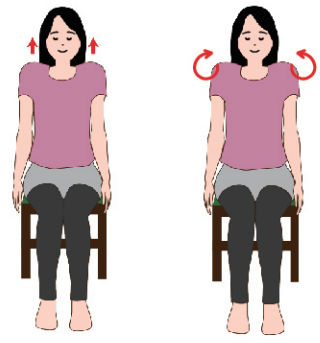
おうちで1分！ 梅雨すっきり「肩甲骨ストレッチ」

①椅子に座って姿勢を整える

椅子に浅く座り背筋を軽く伸ばし顔は正面に向け肩の力を抜く。

②肩を後ろに大きく回す

両肩を耳に近づけるように上げ、そのまま後ろへ大きく回す。肩甲骨を寄せるように意識する（6回行う）。



③肩を前に大きく回す

今度は前方向にゆっくり回す。
※呼吸を止めない（6回行う）。

RECIPE 食事

さっぱり食べられる、梅雨どきのむくみ対策メニュー「きゅうり・トマト・豆腐の梅しそ和え」

野菜とたんぱく質を一緒にとりやすく、食欲が落ちやすい日にも食べやすい一品です。
梅としその香りで、暑さや湿気が気になる日でもさっぱり食べられます。

材料 2人分

- きゅうり：1本
- トマト：1個
- 豆腐：150g
- 乾燥わかめ：2g
- 大葉：3枚
- 梅肉：小さじ2
- レモン汁：小さじ2
- ごま油：小さじ1/2
- 白ごま：少々

作り方

①きゅうりは薄切り、トマトはひと口大に切ります。
②豆腐は水気を切り、食べやすい大きさに切ります。
③わかめを水で戻し、大葉は千切りにします。
④梅肉、レモン汁、ごま油を混ぜてタレを作ります。
⑤材料をさっと和えて、最後に白ごまをふって完成です。

藤接骨院 吉田院 0548-33-4320
藤接骨院 磐田見付院 0538-67-8885
藤接骨院 焼津小川院 054-639-7772
藤接骨院 藤枝警察署前 054-625-8637
藤接骨院 浜松東院 053-545-5777
藤うさぎ整骨院 054-625-5530
藤接骨院 静岡安西院 054-266-3255
藤接骨院 静岡安倍川院 054-204-2850
藤接骨院 浜松高林院 053-544-4100
藤接骨院 東静岡院 054-295-7500

健康マメ知識

梅雨の不調は、湿気だけでなく室内のダニ・カビが関係することも

梅雨は寝具に湿気が残りやすい時期。天日干しや布団乾燥機で乾かし、最後に掃除機をかけるとダニ対策にも役立ちます。

発行日:2026年6月1日