

梅雨の時期の強い味方！！

じめじめ、むしむしするこの時期を 快適に過ごす科学的メソッド！

拝啓

貴社におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

このたび、株式会社文響社では、『あなたの人生を変える雨の日の過ごし方』を、5月24日（水）に刊行いたします。プレゼント企画・取材協力等もいたしますので、ぜひ、ご検討ください。よろしく願いいたします。

敬具

【書籍概要】

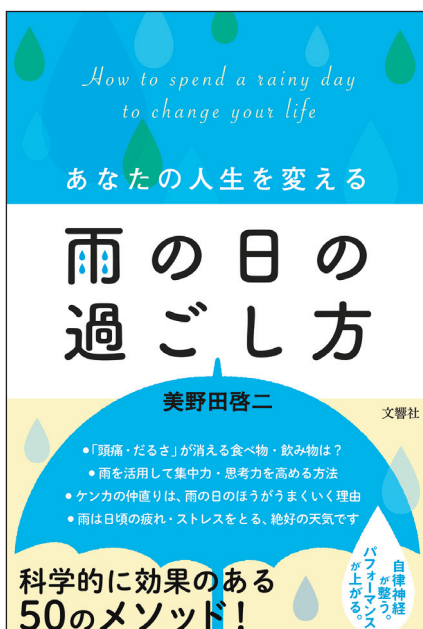
あなたは、雨が降るたびに、
「あー、今日は雨か……だるいなあ」
などつぶやいてはいないだろうか。
雨が降ると、「頭痛」「だるさ」「ゆううつ」
「眠気」「ストレス」を感じる人がいる。
ウェザーニュースが行なった調査によると、
女性の75%、男性の51%が雨や低気圧で
何らかの不調を感じているという。
その理由をご存じだろうか？

『あなたの人生を変える雨の日の過ごし方』（美野田啓二著）では、
その原因が「気圧の変化による自律神経の乱れ」「水分や湿度による冷え」「雨そのもののストレス」
にあるという。
それらの不調を軽くする飲み物や食べ物、シャワーの浴び方やホッカイ口の貼り方などを紹介している。
さらに雨の日の性質を活かして「日頃溜め込んだ疲れ」を解消したり、
「人間関係をよりよくする」ことができるそうだ。
雨が続くこの時期を快適に過ごす、心強い味方になることは間違いない。

Q. 雨が降ると、「頭痛」「だるさ」「などの不調を感じますか？（女性のみ）」

感じない

不調を感じる



【書誌情報】

タイトル：『あなたの人生を変える雨の日の過ごし方』
著者：美野田啓二（みのだ・けいじ）
定価：1,280円＋税
判型：B6変形
ISBN：978-4-905073-87-1
発行：株式会社文響社

【お問い合わせ】

株式会社文響社 編集部 宮本沙織
〒105-0001 東京都港区虎ノ門2-2-5 共同通信会館9F
TEL：090-9000-7216 / FAX：03-3153-3491
miyamoto@bunkyo-sha.com

日本では3日に1度降る「雨」――

科学的に“不快”を解消。

梅雨の時期の不調を除く食べ物は「鶏肉」「カツオ」「マグロ」

まず、頭痛やだるさに悩む人は、梅雨の時期だけでも「鶏肉」「カツオ」「マグロ」などの「イミダペプチド」を含む食べ物を毎日食べることを勧める。量はものによって違うが、いずれも20g程度でも十分だ。

この「イミダペプチド」、渡り鳥や回遊魚がずっと飛び続けたり泳ぎ続けたりできる「疲れ知らず成分」だということがわかっている。食べることでその効果が現れるそうだが、2週間程度連続してこの成分をとる必要があるのも、特に雨が続く今の時期には意識して毎日とるといいだろう。

かばんに入れておくべきは「カエの靴下」

「足下の濡れ」が雨の日の冷えを引き起こす深刻な原因だ。

足首は、体の中でもとくに脂肪が付きにくい部分である。そのため、濡れてしまうとそのまま冷えにつながり、じめじめと蒸し暑いのに体が冷えている、ということになりがちだ。それを改善するのが、カエの靴下を持ち歩き、濡れたらそのままにしないこと。そして冷えを感じたら足首を回すことだという。著者の実験によると、高血圧の人を対象に足首を回す前後の血圧を比較測定したところ、ほんの数分回しただけで全員の血流が改善し、血圧が低下した。血流の改善こそ、冷えの解消には不可欠なのだ。ここまで効果があるのならば、かばんの中に靴下を入れておく価値がありそうだ。

雨の日の仕事をうまく進めるには？

雨が降ると、自然と副交感神経が優位になる。すると、普段攻撃的な人も比較的穏やかになり、他者を受け入れる余裕が生まれやすくなる。ということは、難攻不落な相手を説得したり、企画を提案したり、新しい営業先を見つけるのに、雨の日はぴったりということだ。また、雨の日はじっくり考えるのに向いている。雨のゆらぎ（1/f・エフ分のイチ）の効果もあって、思考が自然と深まる効果もあるそうだ。

【著者紹介】 美野田啓二

ストレスケア・カウンセラーの教育機関 BTU(バランスセラピー Univ.) 代表。現在、5,000人を超える履修生が全国で活動中。身体からアプローチするカウンセリング手法は、教育、医療・福祉機関、公共団体、震災被災地、生保、損保、IT企業など多岐にわたる団体で導入されている。静岡県健康福祉部・浜松先端医療技術センターとの脳内動態の共同研究、東京大学大学院・東北大学大学院における少年院入院者のリラクゼーション効果の研究など、国内各地の大学・研究所との共同研究にも積極的。日本行動医学会荒記記念賞受賞。日本認知・行動療法学会、日本心身医学会所属。

連日雨が続くこの時期を、ゆううつにだらだらと過ごすのはもったいない。
簡単にできる50のコツで、毎日をより充実させてみては？