



夏バテ知らずの秘訣!?

暑くなると、寝苦しくて熟睡できず、食事もついつい冷たいものや食べやすいもので済ますことも増えて気づいたら食欲も減退、疲れもなかなかとれない。これは夏バテだあ...という方もいらっしやるのではないのでしょうか。

夏バテには主に3つの原因があります。

- ・大量の汗による脱水&塩分・ミネラル不足
- ・冷たいものの摂りすぎによる胃の消化機能低下&エネルギー・栄養の不足
- ・外の暑さとエアコンによる冷えの繰り返しによる自律神経の乱れ

熱中症対策でエアコン使用が基本の現代では、特に3つ目の影響が大きく、エアコンによる「冷え」や「コリ」も夏バテにつながります。

夏バテにならないために、食事・水分補給・睡眠に気をつけるのは大切ですが、もう1つ気にしなくてはならないのが...運動です！

暑い時期に運動すると、汗もかくし、より疲労感が増すのでは？と思われるかもしれませんが、実際は逆なんです！運動は自律神経の働きをよくなり、夏バテの予防・解消に効果があります。運動が習慣になると、基本的な体力がついてきて、夏バテになりづらくもなります。

とはいえ、運動習慣のない人がいきなりハードな運動を始めてしまうと、ひどい筋肉痛やケガの恐れがあるので、まずは、ストレッチやリハビリから発展してきたピラティスのような体幹トレーニングがおススメです。ピラティスは、深い呼吸とともに自律神経が絡まる脊柱をしっかりと動かしていくので、自律神経を整える効果も絶大です。

夏バテ対策に、まずは、涼しい室内・時間帯で、無理のない1歩として、ストレッチと深い呼吸だけでも取り入れてみてくださいね。

1歩始めてみると、不思議ともっとやりたくなりますよ！

ピラティスインストラクター 永野 明日香

短い子育て期間、思いっきり楽しもう！

今回表紙モデルコンテストは素敵な写真が多く、票が割れて僅差で1位が決定しました。お揃いのワンピースが素敵☆こうした親子リンクコーデができるのも、プロのカメラマンさんに写真を撮ってもらえるのも、お子さんが小さいうちだから出来る事かもしれません。子ども達が大きくなると、習い事や部活で忙しくなり、家族写真の撮影に行く時間が無くなり、思春期になると子どもから写真NGが出ることも...快く写真を撮らせてくれるのも、今のうちだけ！限りある子育て期間だからこそ、貴重な親子時間を、より一層楽しく過ごしてもらいたい！と言うのもママスク講師陣の共通した思いです。

ママスク副代表 渡辺 あつ子



暑い夏こそ温活しませんか！！

一年で一番冷える季節をご存知ですか？

実は、一年の中で一番身体を冷やす季節は「夏」

最近は新型冷え性！！

冬は身体を温めようと気を付けますが、夏は暑さを和らげるために、冷房の効いた部屋に長時間いたり、冷たい食べ物や飲み物摂ったり、薄着になったりすることで、思いのほか身体を冷やしてしまいます。

夏に冷えを溜め込む「**新型冷え症**」が増えています。

夏場の冷えは要注意！！

体を冷やすと、血行が悪くなり、内臓機能が低下し、自律神経が乱れてしまいます。

免疫力の低下によって細菌やウイルスに負けやすい体になったり、肩こり、むくみ、肌荒れ、便秘、下痢、月経痛、頭痛、腰痛、腹痛、不眠や食欲不振などの症状が現れてきます。

冷え症には大きく分けて「末端冷え症」、下半身が冷えるけど顔がのぼせる「下半身型冷え症」、それに「内蔵型冷え症」の3種類があります。

溜まった冷えはリセットできない！

これ以上溜めないためには？

身体に溜まった冷えは簡単にはリセットされません。溜めないためには、シンプルですが冷やさないこと。

飲食物に気を付け、運動をする、湯船に浸かる、体の外からも、中からも、温める心がけが大切です。

例えば、シャワーは、身体の芯まで温まらず、冷えを溜める要因になります。心地よい湯温で、汗をかき過ぎない入浴を心がけてみましょう。飲み物は温かいものでも、身体を冷やす性質のものは避けた方がよいでしょう。

生姜やスパイスが効いた料理を食べたり、香辛料を上手に料理に使って、内側から温めるのも冷えに有効です。そして、適度なウォーキングなどで下半身を鍛え、筋肉をつければ、むくみを防ぎ、代謝も活発になって“冷えないカラダづくり”につながります。

耳つぼセルフマッサージも身体を温めるのに有効です。暑い時こそ冷え対策をして、この夏を健康的に乗り切りましょう！

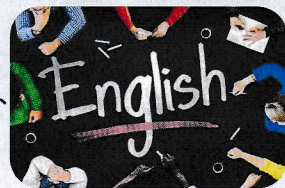
アロマリンパ&耳つぼインストラクター 中野 千絵子



／おうちでできる！／

英語遊びでhappy子育て

お外が暑くておうちで過ごす日は、お子さまと英語に触れてみるのもおすすめ。数を数える、わけっこ、毎日の語りかけや目にするもの、算数や国語には毎日触れていますが英語はどうか？英語も日常に当たり前にある環境作りを、気軽に始めてみませんか？



【ポイント①】 お勉強に偏らない、ワークブックなどを与えずさない

ママもお子さまも、日常でできること、楽しめることが大切です。ママと一緒にリラックスしているときが一番学習効果が高いからです。スキンシップが多い時期は、脳が発達する時期でもあります。親子の触れ合いが大切なのですね。

【ポイント②】 できる時間はいつですか？

新たに英語の時間を作る！と意気込んで3日坊主ではもったいない。。。いつもの手遊び歌を英語に、お風呂にアルファベットポスター、夜の読み聞かせをCD付きの英語絵本に。いつもの生活の中にちょっと入れることができたなら出しはオッケー♪英語歌のおすすめは、SuperSimpleSongsという英語教室が作っているYoutubeサイト！

【ポイント③】 どんな小さなことにもマル

これがとっても大事な理由は、取り組みを続けてこそ意味があるからです。5分でも英語に触れた、英語歌を聞いて一緒にリズムを取れた、どんなことでもオッケー！できた喜びやポジティブは、続けてみようと思えるヒケツです^^

最後に、なぜ「英語遊びでhappy子育て」なのかというお話です。

子どもと英語に触れようとするとき、ポジティブな声かけを心がけると思うのです。お子さまへのそのステキな声かけは、happyな子育てにもつながっています。どんな教材が良いのか、どんなやり方が良いのか、良い教材だけを知っていても英語は身につけません。英語が身につくまでには時間をかける必要があります、長い時間一緒に取り組んだり見守ったりする中で、親子のコミュニケーションは必ずあるもの。同じく子育てや習いごとでも、楽しめる、がんばれる、続けられるなどのマインドはママからの声かけが映し出されています。声かけはママの心から出てくるものですから、ママのマインドを整えていってもらえたらと思います。ママのマインドはとても大事なエッセンスなので、やり方や教材よりもしっかり伝わって欲しい！と思います。

英語の取り組みをスタートしてみる(新しいことへのチャレンジ)、小さなことにも◎(英語をほめる材料にしない)、英語は楽しむ材料(得意不得意は関係ナシ)、ママのこんなマインドで、英語だけでなく、子育ての中で【子どもの力を伸ばせるママ】になってください♪

文/児童英語講師 石山ゆき

暑い夏こそ温活しませんか！！

一年で一番冷える季節をご存知ですか？

実は、一年の中で一番身体を冷やす季節は「夏」

最近は新型冷え性！！

冬は身体を温めようと気を付けますが、夏は暑さを和らげるために、冷房の効いた部屋に長時間いたり、冷たい食べ物や飲み物摂ったり、薄着になったりすることで、思いのほか身体を冷やしてしまいます。夏に冷えを溜め込む「**新型冷え症**」が増えています。

夏場の冷えは要注意！！

体を冷やすと、血行が悪くなり、内臓機能が低下し、自律神経が乱れてしまいます。免疫力の低下によって細菌やウイルスに負けやすい体になったり、肩こり、むくみ、肌荒れ、便秘、下痢、月経痛、頭痛、腰痛、腹痛、不眠や食欲不振などの症状が現れてきます。

冷え症には大きく分けて「末端冷え症」、下半身が冷えるけど顔がのぼせる「下半身型冷え症」、それに「内蔵型冷え症」の3種類があります。

溜まった冷えはリセットできない！

これ以上溜めないためには？

身体に溜まった冷えは簡単にはリセットされません。溜めないためには、シンプルですが冷やさないこと。

飲食物に気を付け、運動をする、湯船に浸かる、体の外からも、中からも、温める心がけが大切です。

例えば、シャワーは、身体の芯まで温まらず、冷えを溜める要因になります。心地よい湯温で、汗をかき過ぎない入浴を心がけてみましょう。飲み物は温かいものでも、身体を冷やす性質のものは避けた方がよいでしょう。

生姜やスパイスが効いた料理を食べたり、香辛料を上手に料理に使って、内側から温めるのも冷えに有効です。そして、適度なウォーキングなどで下半身を鍛え、筋肉をつければ、むくみを防ぎ、代謝も活発になって“冷えないカラダづくり”につながります。

耳つぼセルフマッサージも身体を温めるのに有効です。

暑い時こそ冷え対策をして、この夏を健康的に乗り切りましょう！

アロマリンパ&耳つぼインストラクター 中野 千絵子



／おうちでできる！／

英語遊びでhappy子育て

お外が暑くておうちで過ごす日は、お子さまと英語に触れてみるのもおすすめ。数を数える、わけっこ、毎日の語りかけや目にするもの、算数や国語には毎日触れていますが英語はどうか？英語も日常に当たり前にある環境作りを、気軽に始めてみませんか？



【ポイント①】 お勉強に偏らない、ワークブックなどを与えずに

ママもお子さまも、日常でできること、楽しめることが大切です。ママと一緒にリラックスしているときが一番学習効果が高いからです。スキンシップが多い時期は、脳が発達する時期でもあります。親子の触れ合いが大切なのですね。

【ポイント②】 できる時間はいつですか？

新たに英語の時間を作る！と意気込んで3日坊主ではもったいない。。。いつもの手遊び歌を英語に、お風呂にアルファベットポスター、夜の読み聞かせをCD付きの英語絵本に。いつもの生活の中にちょっと入れることができたなら出しはオッケー♪英語歌のおすすめは、SuperSimpleSongsという英語教室が作っているYoutubeサイト！

【ポイント③】 どんな小さなことにもマル

これがとっても大事な理由は、取り組みを続けてこそ意味があるからです。5分でも英語に触れた、英語歌を聞いて一緒にリズムを取れた、どんなことでもオッケー！できた喜びやポジティブは、続けてみようと思えるヒケツです^^

最後に、なぜ「英語遊びでhappy子育て」なのかというお話です。

子どもと英語に触れようとするとき、ポジティブな声かけを心がけると思うのです。お子さまへのそのステキな声かけは、happyな子育てにもつながっています。どんな教材が良いのか、どんなやり方が良いのか、良い教材だけを知っていても英語は身につくまでには時間をかける必要があります、長い時間一緒に取り組んだり見守ったりする中で、親子のコミュニケーションは必ずあるもの。同じく子育てや習いごと、楽しめる、がんばれる、続けられるなどのマインドはママからの声かけが映し出されています。声かけはママの心から出てくるものですから、ママのマインドを整えていってもらえたらと思います。ママのマインドはとても大事なエッセンスなので、やり方や教材よりもしっかり伝わって欲しい！と思います。

英語の取り組みをスタートしてみる(新しいことへのチャレンジ)、小さなことにも◎(英語をほめる材料にしない)、英語は楽しむ材料(得意不得意は関係ナシ)、ママのこんなマインドで、英語だけでなく、子育ての中で【子どもの力を伸ばせるママ】になってください♪

文/児童英語講師 石山ゆき

夏休みの「生活リズム」を整えるとママがラクになる！



長期間楽しいことが盛沢山の夏休みは生活リズムが乱れやすい時。夜更かしや不摂生を続けて、その後何日も体調が万全じゃないと感じたことがあるママも多いのではないのでしょうか？
実はそれは子どもも一緒。一度生活リズムが崩れると、いろいろな悪循環が起きてしまいます。
ママの生活にも影響しますので、早めに整えていきましょう！

①就寝、起床時間を一定に ②毎日決まった時間に食事をする ③パパママと一緒に取り組む

以上3点をポイントに生理的な生活リズムを整えたいうえで、勉強や遊び、習い事などその他の活動を組み込んでいくと生活リズムは整えやすくなります。とはいえ、いつも同じリズムで過ごすのは難しいもの。
仮に乱れてしまっても、調整しようと思えばOKとしましょう。子どもの生活リズムを整えられると、子どもの健康にもいいし、パパママもラクになります。夏休み明けの生活をスムーズに送るためにも、残りの夏休みは楽しみながらも、生活リズムを調整していきましょうね！

文／子育てカウンセラー・時間管理術コーチ 伊藤よしこ

MAMASUKU

東京・大田区・葛飾区
神奈川・横浜大和・鎌倉・県央地区

ママスクは東京～神奈川で親子で通える講座やイベントを開催している地域ママグループです。

ママ友づくりはもちろん、ママが知っておきたい子育て知識が身につく講座も各種行っています。



●子育て講座（イヤイヤ期、イライラ）

●地域ママ交流会

●水遊びなどの季節のイベント

●音楽会などの夏休み企画 など

ママスクってどんなことしているの？

は最新スケジュールよりご覧ください。

各エリア、随時イベントが追加されていきます→
PCからの方は

リザストママスク
で検索し、イベント
一覧をご覧ください



表紙モデル大募集

ママスクでは、毎号の表紙になるお写真を一般募集しています！会員様よりお写真を送っていただき、投票にて表紙モデルを決めています。

●募集内容

家族写真・兄弟・姉妹の仲良し写真等の可愛い写真はモチロン変顔やコスプレ、リンクコーデなど、奇跡の一枚等お気に入りのお写真でご応募下さい。



●受付期間

2019年7月1日～8月31日締切。9月初旬にコンテストを行い、投票にてグランプリを決定！
自薦・他薦は問いません。表紙に使ってほしいお写真をどしどしご応募下さい！

👉 詳細は左のママスク最新スケジュールのイベント一覧の「おやこ写真募集ページ」をご覧ください。

子育て情報や活動の様子はブログで

ママスク ブログ

検索

無料ママスク会員登録はこちらから メール会員は1700名を超えました！



ママスクは横浜、湘南エリアから都内まで幅広くママ講師が活動しています。どのエリアからも登録できる「育休ママの準備講座メール編」などメール講座もいろいろ用意しています。
登録いただくと、地域情報やイベント一覧、メール講座の紹介も届きます。



詳細のお問合せママスク事務局
mamasukusuku@gmail.com



イロドリ

印刷通販

印刷 イロドリ SEARCH