

茶柱 その142

掛川お茶大使 & 日本茶インストラクター

吉岡亜衣加のお茶の間通信



この時期におすすめしたい 喉ケア&風邪予防グッズを紹介します♪

秋から冬へと季節の移ろいを感じる季節になりました。冷たく乾燥した空気に、喉の違和感や体調不良を感じることが増えてくる頃ではないでしょうか？

私も歌手という職業柄、ライブやレコーディングなどで良いパフォーマンスができるよう体調管理に気をつけるようにしています。今回はそんな私の喉のケアや、風邪予防のグッズについてご紹介させていただきます。こうと思いますので、よろしければ参考にしてみてくださいませ。

まず喉のケアに関しては乾燥が大敵ですので、できるだけ加湿を心掛けるようにしています。自宅では加湿器を使って加湿し、

就寝時や遠征で飛行機に乗る時には乾燥が気になるので保湿マスクを使用したり、普段のマスクでも抗ウイルス、免疫力UP、リラクセスの効果のあるお気に入りアロマを吹きかけて着用しています。

ほかにも、特にライブやレコーディングで喉を酷使する時には、荒れやイガイガに対処するためなどに直接吹きかけるスプレーと、持ち運びのできる吸入器が欠かせません。特に、こちらの吸入器は電池式で水を入れるだけで準備OKですし、口を開けて喉に直接吹きかけるようにすればすぐに潤います。必要な時にすぐに使用でき、ミストが細かすぎず、お世にいくこともあり長く愛用しています。とてもオススメですよ。

風邪予防に関しては、うがいの際にうがい薬を使用することが多いです。古くなってしまった緑茶がある時にはそちらを使うこともあります。やり方としては喉を

開くようにして少し奥の方までしっかりとうがいすることを意識しています。
そして、以前ヴォイストレーニングの先生から、「首」がつくところを温めると良いと聞き実践しています。例えば首、手首、足首ですね。私は特に足が冷えることが多く悩んでいたのですが、ファンの方からのプレゼントで「まるでこたつソックス」という靴下をいただき履いてみると、これが商品名そのもので、ものすごく温かいのです！同じく足が冷えるという方がいらっきたいです。

ほかにもちよっぴり変わったアプローチとして、ツボ押しをしています。「合谷」という手の甲側の親指の骨と人差し指の骨が交わる部分の手前にあるツボや、「足三里」というひざの外側すぐ下のくぼみから指4本分下がったところのツボも風邪予防に効くとのことであつた時に押しています。風邪予防だけでなく、様々なツボ押しに使用しているこのツボ押し棒も形がとっても使いやすいとお気に入りです。押す強さや範囲も変えられますし、カッサのように血流を良くするようになって使用すること

もできて使い勝手が良いです。

今回は、私が普段行っている喉のケアや風邪予防のグッズについてご紹介してみました。体調管理が難しい季節になりましたが、気になるものがありましたらぜひ一度試してみてくださいませ。



私が愛用する喉ケアグッズです。できるだけ加湿を心掛けるようにしています。



うがい薬を使ったり、足首を冷やさないような靴下を履いたりして、風邪の予防をしています。