

6月



憂鬱な梅雨を乗り切る方法



適度な運動

体を動かすことによって精神を安定させる役割を持つ「セロトニン」という物質の分泌をうながす。簡単なリズム運動(例えばウォーキングなど)だけでもセロトニンが出て精神を落ち着かせる

食事

「代謝を上げる食べ物」と「セロトニンを分泌させる食べ物」を摂取する。例えば、玄米、豚肉・レバーなどの肉類、にんにく、大豆バランスよく摂取するのにオススメなのが「豚汁」です。

お酢

疲労回復には「お酢」が良い...お酢には、クエン酸やリンゴ酸などの「有機酸」と呼ばれる成分が含まれています。有機酸は体内に蓄積している乳酸と呼ばれる疲労原因を素早く分解してくれます。

体を冷やさない

梅雨の時期は気温や湿度、気圧の変化に体が追いつかず、自律神経が乱れることがあります。エアコンを使ったり、薄着のまま長時間過ごしていたり、食べ物は冷たいものを好んで食べてしまう。この時期は、お風呂で体を温めることが乱れた自律神経を整えるのにとっても効果的です。じっくりと温まって汗をかくことにより、リラックス効果・自律神経のバランスを整えてくれます。

※市谷



かわら版



第 26 号



2022/6/1 by 健康委員



歯の健診月

長倉 寛教

山本康次郎

お知らせ

予告

インボディ測定を行います

希望者:骨密度測定

日時:6月21-22日

場所:会社応接室

3回目となります。体の栄養状態、むくみや体の各部位の筋肉量を知ることができ健康診断とは違った体の健康状態が把握できます。



2022

健康経営優良法人
Health and productivity



にやーあ



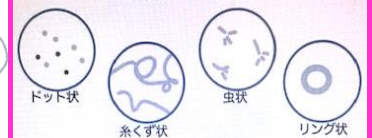
目を大切に

- ★ 食事と休養をしっかりとする
- ★ 長時間の作業をする場合は、1時間おきに9分程度目を休める
- ★ 疲れがたまってきたときは、蒸しタオルなどを当てて目を温める
- ★ メガネやコンタクトの人は定期的に度が合っているかチェック

➡ 気をつけよう 飛蚊症



飛蚊症の見え方



老化や生まれつきの場合は良いが
こんな風に見えたら眼科で検査しよう。

コロナうつが増加中! 対処法とは?
ストレス緩和に有効な6つの方法「STRESS」

- S ... スポーツ(運動をする)
 - T ... トラベル(旅行に行く)
 - S ... レクリエーション(遊ぶ)
 - E ... イート(食べる)
 - S ... スピーク(しゃべる)
 - S ... サケ(お酒を飲む)
- 「笑う」、「泣く」、「歌う」もいっしょ

摂取状況

3回目 ワクチン	全国	59.11 %	6/1
	自社	71.79 %	6/1

バイバックス製のワクチン 4/19認証

副反応はおおむね軽く、安全性も確認されたとしている副反応でこれまでのワクチンを打てなかった人も打てる可能性があるとし推奨しています。 ※厚生省

● 静岡県にくるのはいづかなあ〜? ⇄



あじの 大内家のおしゃれな

breakfast 手づくり lunch 手づくり dinner



フルーツヨーグルト
ハムチーズのホットサンド



正とアスパラのチリソース
まいたせトマトのコンソメスープ



から揚げ・アヒージョ
いくら乗っけ丼

😊 むくみ改善

たった 10分 の足ヨガ でこれだけ曲がる

😊 血行促進

😊 腰痛改善

