



秋口に気をつける事

秋バテとは

夏の期間中、冷房や冷たい物の取り過ぎにより自律神経がみだれているのに加え秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響で起きる。

どうしたらいいの～

秋は日中と夜の温度差に備えて上着を一枚持ち歩くことで、体温調節がしやすくなる。

入浴も38℃～40℃のお湯にゆっくりつかり体を中から温めリラックスすることで自律神経の乱れを整え血液の巡りも良くなるので湯船につかりましょう。

冷たい物を控え暖かいものやビタミンの豊富な食べ物を食べましょう。

豚肉や納豆にビタミンB1が豊富にふくまれていて自律神経を整える効果があり、サツマイモ、カボチャ、ジャガイモには免疫力を高める効果があるそうです。

マッサージや寝る前の複式呼吸などもリラックス効果があるので「秋バテ」対策に。

深い呼吸を意識し、8秒で吸って4秒止まり、ゆっくり吐きましょう。

水分をとることも「秋バテ」予防になるので、しっかり摂取しましょう。

健康は自分で意識することが大事です。

腹巻でお腹を温めよう。



かわら版

第29号

2022/9/1 by 健康委員



歯の健診月

長倉 寛教
佐野 武
山本 康次郎
風岡 雅和

気になる!! コロナ感染症はいつ終息するの?

調べてみたよ。

ウイルス感染症が終息するにはある集団の7割が抗体を持つことが必要。それは7割が感染し抗体を獲得した時点か、新ワクチンが投与され抗体が確立した時点だそうです。それまではウイルスがいなくなる事はなく感染症は大なり小なり必ず続く事になるそうです。(；_；)トホホ。経済活動をしながら感染を蔓延させないようにするには、最近言われ始めた新生活様式が重要だそうです。周りに人がいる所では、人と人の距離をとる、必ずマスクをする、おしゃべりしない事だそうですよ。まだまだ続くのねえ～みんな前向きにガンバロー



料理大好き♡



夏の疲れをとる身体にやさしい食材

豚肉・オクラ・みょうが・梅
あじ・烏レバー・納豆 etc

納豆のネバネバサラダ



納豆・オクラ・長芋・モロヘイヤを合わせたスタミナ補給の具を、醤油とわさびでシンプルサラダに。ごはんにかけて丼ぶりにも..おいしいネ!!!

みもいん が作った

- クリームチーズ カルシウム、たんぱく質 を多く含む
- 無糖ヨーグルト 腸内環境の改善、季節の変わり目の体調ケアに
- 豆乳生クリーム カロリーは生クリームの半分以下
- ラカント 漢方でウリ科の果樹 天然の甘味料
- レモン ビタミンC、体内の活性酸素を取り除き疲れもスッキリ
- ゼラチン 牛骨、牛の骨から抽出(知らなかったわあ～)

チーズケーキの宝箱

※ブログ掲載中

あかいけ 金メダル 獲得



水泳の利点: 年代を問わない健康増進・風邪予防・全身の筋力アップ・高血圧予防さあ、皆さん水泳を始めてみませんか!!! 世界が変わるかも..

※ブログ掲載中

お知らせ
体力測定 を実施します。
日時 10/11より随時
・握力測定
・足指筋力測定
・長座体前屈測定
・上体反らし
・閉眼片足立ち
詳細: 追って連絡



筋膜ローラー 硬くなってよじれた筋膜を一度はがすように整えて、元の柔らかくのびのびした状態へ戻すのに役立ちます