

12

冬を健康に乗り切りきろう

冬場は空気が乾燥している上に暖房器具の使用により室内ではさらに湿度が低くなりがちです。湿度計を置いて室内の湿度コントロールをするのと同時にマスクやうがいに加えイオン飲料による水分補給も意識していると心強いかもしれません。しっかり乾燥対策を行い冬を健康に過ごしてください！就寝前、起床後は意識的に水分補給をしましょう。

冬は温かい飲み物で水分補給をすることをお勧めします。温かい飲み物は胃腸に優しく体を温めてくれます。さらに温かい飲み物を飲むと自律神経の一つである副交感神経が優位になるためリラックスすることができます。血行もよくなり冷え症の改善にもつながるでしょう。温かいハーブティーや白湯などを飲むのがおすすめです。また体が冷えている時はしょうが湯などを飲むと体が温かまります。



健康



かわら版



第 32 号



2022/12/5 by 健康委員

歯の健診月
齋藤知之
向井博昭
窪野元気

健康になるポイント

健康を自分で意識する。自分のからだの状態に気づく
気づきが大切。今日から無理なく実践できる**6選**
生活の中で工夫するだけ...

- ① 30分、早く寝る
- ② 寝る前はスマホをやめる
- ③ 寝る食前にお風呂に入らない
- ④ コップ1杯の水を飲む
- ⑤ 野菜を先に食べる
- ⑥ 朝日を浴びる

2022
健康経営優良法人
Health and productivity

豆知識 知ってた~?

名称	チョコレート
原材料名	砂糖、カカオマス全粉乳、ココアバター、植物油、でん粉、水あめ、ゼラチン、卵殻カルシウム、乳化剤、増粘剤(アラビアガム)、着色料(フラボノイド)、クチナシ、カロチノイド、ビートルレッド、スピルリナ青、イカ墨、香料、光沢剤、セルロース、(一部に卵・乳成分・いかり・大豆・ゼラチンを含む)

原材料 ← / → 添加物

食品のラベルの内容が記載されている中の / (スラッシュ) 前が原材料で/後が添加物なんです。気を付けて確認してみてね ★★

みいちゃんちのクリスマス

Xmasチキン
Xmasチョコレートケーキ
Xmasサラダ
Xmas皿チョコレート色々

COVID-19 治療薬情報 **いよいよまたかぁ~**
シオノギ製薬が開発した新型コロナウイルス感染症の治療薬「ゾコバ」が医療機関に本格的に供給されることになった。ゾコバは、軽症者にも使える初の国産の飲み薬。12歳以上の軽症や中等症患者に使い、1日1回、4日間服用する。来年3月末まで約300万人分を生産し、その後は年間1千万人分を生産できる体制を整える「現時点では最も優れた抗ウイルス剤の一つだと思っている」と自信をのぞかせた。 ※11/24朝日

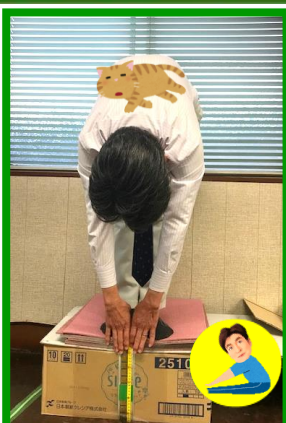
健康リーダー あかいけ がつくってみたよ
具材、なんでも入れて満足感のある一品
「免疫力アップ」「疲労回復」「ガンの予防」「貧血の予防」「目の健康維持」「便秘解消」「精神の安定」「老化防止」「美肌効果」などの健康効果があるので、健康にいいよ。



マイナ25cm
から
3週間後

足の裏を伸ばす
ストレッチを
行った結果

プラス7cm



体力測定大会 種目別 1位は

前屈	24 cm
上体反らし	90 cm
腹筋	25 回
握力(右)	61 kg
握力(左)	58 kg
閉眼片足立	120 秒

2分はすごい 左右共に1位

Y・A・th
3種目で1位

今の自身の健康状態を把握し改善の指標
何が継続することで、運動不足を解消し健康を維持する。
健康を自分で意識 出来るように

約1か月をかけての測定でしたが全員の方に参加いただきました。健康経営が少しずつ染み込んでいるのが実感できうれしさいっぱいです。 WWW by akaike