

## 春の過ごし方

昼と夜の時間が同じになる日です。自然をたたえ慈しむ日でもあります。多くの出会いや別れがあり、新生活など変化の多い季節です。

### 【生活】

春は怒りの感情が強くなります。怒りのエネルギーは物事ははしめるときには必要ですがコントロール出来なくなると大変です。そんな時は、甘い物を頂き、心も体も緩めましょう。朝陽を見て深呼吸や緑黄色野菜を積極的に摂ると良いでしょう。逆に気力がわかないときは酸味のあるレモンやイチゴが刺激になります。これから陽の気がプラスに変わる時期です。

### 【体調管理】

吐き気や苦みを感じたり、脇腹や右肋骨の下が硬くなったりすることがあります。肝機能が疲れているので、アルコールを控え緑黄色野菜や良質のアミノ酸を多く摂りましょう。

### 【食事】

つくし、タケノコ、菊の花、うど、絹さや、菜の花、春キャベツ、ほうれん草、しそ、きのこ、黒ごま、梅、ワカメ、牡蛎、帆立貝、あさり、桜エビ、しらす、鶏肉、はっさく、いちご

### 【花】

サクラ、木瓜(ぼけ)、チューリップ

春ははじまりが肝心です。

体を温め、温かいものを食べ、早寝早起を心がけましょう。



# 健康



## かわら版

第 35 号



2023/ 3/1 by 健康委員

## 歯の健診月

赤池鷹也



### みいちゃんちの

#### かぶと鶏手羽のスープカレー 2人分

かぶ	2コ(約260g)
鶏手羽中	約200g
水	カップ2
カレールー	大さじ1と1/2(約20g)
塩	小さじ1/4



スープカレーはビタミンやミネラルなどの栄養が豊富

消化促進	解毒作用
肝機能促進	関節炎の痛みの軽減
殺菌作用	抗アレルギー作用

3種の  
任ぞくーキ



## 1級土木施工管理技士 合格



土木施工管理技士とは、国家資格である「施工管理技士」のひとつで、土木工事の施工管理を行う仕事です。、施工計画の作成、工程管理、品質管理、予算管理、および安全管理を行ったりするなど、土木工事に関する監督業務は多岐に渡ります。労働災害が絶対に起こることがないように安全管理なども徹底する必要があります。



### 白砂糖の怖さを知ろう

白砂糖はコカインよりも中毒(依存症)になりやすいです。肌荒れで悩んでる方で砂糖を日頃摂取している人は、いいサプリや化粧品を使っても治りません。

肌に必要なタンパク質・必須アミノ酸・ビタミンを壊します健康やダイエットだけの為ではなく、白砂糖フリーは美容にも効果的と言う事です

そして、全てを0にする事は難しくても、今までより減らすことは可能ですね

ぜひ、日頃の生活で砂糖の量を意識して昨日よりも今日!

砂糖を減らしていきましょう

そして、白砂糖を使ってる方は、黒砂糖・てんさい糖などの

ブラウンシュガーにチェンジしましょう

※三温糖は白砂糖と同じです。参照Mikeさん

### 神経系 豊やかな体のために

#### 神経系を若く保つ生活習慣

- ① 神経細胞や伝達物質をつくり豊かに保つ  
バランスの良い適量の食事を規則正しく  
良質な睡眠は心の健康や認知機能の維持に重要
- ② メンテナンスにかかわる **睡眠**
- ③ 活性化につながる **運動**  
筋肉から分泌されるマイオカインというホルモンが脳の神経細胞を健康に保ち神経伝達物質の合成を促す
- ④ いつまでもイキイキ **社会活動**  
人間関係の中で生じる喜怒哀楽など多種多様な感情が神経系を刺激して活性化する  
参照 ※ ニュース&コミュニケーション



### 姿勢を意識しよう

#### 姿勢を良くするメリット

姿勢が良くなると若々しく元気に見える  
腰痛や肩こりといった身体的不調のリスクが減る  
呼吸が深くなり睡眠の質も向上する



## スカートでもできる

### 第2弾



### みい&くみ

ヨガ3ポーズ  
+ 1

2人  
ヨガに  
挑戦



ヨガの呼吸法はイライラした気持ちを静める効果があります。普段でも落ち着くために深呼吸をしますが、その原理を発展させたのがヨガです。ヨガの呼吸法やポーズをマスターすれば、感情のコントロールもしやすくなります。心と体をつなぐ呼吸を行うことで精神的な強さやモチベーションの向上もできます。ヨガの呼吸は4秒息を吸い、8秒ほどかけて吐くのが基本です。呼吸はできるだけ深くなるように心がけてみてくださいね。

