

知っておこう

5月病の正体と対策

精神的or身体的なストレスによって心身に大きな負荷がかかり脳がうまく働かなくなった状態です。

5月病にならないための対処法とは？

- 人との会話やコミュニケーションをしっかり取る
仲の良い友人などのおしゃべり等は、不安を減らしたストレスを和らげたりするホルモンであるオキシトシン、心のバランスを整えるセロトニンの分泌を増やし、心のバランスを整えます。
- 栄養バランスの取れた食事をする
メンタルヘルス不調の予防には、ビタミン、ミネラル、タンパク質、DHA・EPAの摂取が重要です
【ビタミン】(卵、肉、大豆) 【ミネラル】(レバー、カツオ、小松菜、納豆)
【タンパク質】(鶏肉、牛肉、豚肉、魚) 【DHA・EPA】(青魚、全卵、チーズ)
- リラックス法を取り入れる
呼吸を整えることで血中の酸素を増やし、筋肉の緊張を緩めるのでリラックスに効果的です。
5分ほど同じテンポで深呼吸すると心のバランスを整えるセロトニンが分泌され気分がすっきり。
- 睡眠の質を上げる
質の良い睡眠によって、体内の修復を促す成長ホルモンが多く分泌され、疲労回復が促進されます。また自律神経も整いストレスが軽減されます。
- 継続できる運動を取り入れる
ウォーキングや軽いランニングなど軽度な運動を継続的に行うことは、身体の健康だけでなく、ストレス解消に繋がリメンタルヘルス不調の緩和に効果的です。



かわら版

第 37 号



2023/5/2 by健康委員

歯の健診月

遠藤一明 風岡雅和
佐藤広美 浅井一友
御守美代子

足もみは副作用のない

簡単な健康法

目のかすみ
視力低下のツボ
紹介

- ① 血流がよくなる ⇒ みるみる元気に美しく
 - ② リンパの流れがよくなる ⇒ 病気にならない
 - ③ 気の流れがよくなる ⇒ 疲れない、集中できる
- 生きる限り、身体は酷使されるし、ストレスもたまります。それを放置せず、毎日身体に、感謝とご褒美を与える気持ちで、足を揉む習慣をつけましょう。5分でもOK

親指プッシュ

小指の根元をつまみ3秒間の安定圧をかける。

親指プッシュ

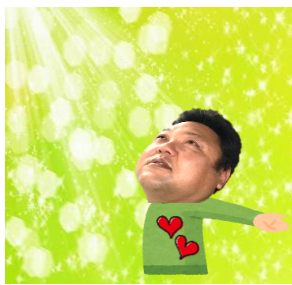
親指のほねの間に埋めこむようにして3秒間の安定圧をかける。



親指プッシュ

足の人差し指と中指の腹側全体に3秒間の安定圧をかける。
縦長の反射区なので2~3回にわけて。

参照 ※王様文庫



ファスティング アドバイザー あかひ おすすめ
第2弾 ファスティングがからだにいい理由



奇跡がおこるかも

- ① 腸内環境を良くする 人体の細胞数は37兆個
- ② 正しく空腹を感じる 飢餓との違い
- ③ 自律神経のリセット 交感神経 副交感神経のバランスを整える。

そもそも現代に生きる私たちは食べ過ぎている

1度食事をすると消化し排泄するまで24時間以上かかる睡眠時間を除く16時間~18時間の間に1日3食の摂取は起きている時間はもちろん寝ている間も休むことなく胃や腸、肝臓などの内臓がフル回転で働かれています。

ファスティングは単に接種カロリーを抑えるために「行う」のではなく、疲れた消化器を休ませ、腸内環境を整えて体内からの排泄(デトックス)することができます。

アボガドとサーモンの女子大好きサラダ

かわいれ
サーモン
アボガド
トマト

EPAやDHAのオメガ3脂肪酸が含まれています。免疫力アップや疲労回復にいいです。

アボガドは「森のバター」

栄養素

食物繊維
ビタミンE
ビタミンB6
葉酸
ナイアシン
パントテン酸
ビタミンC
カリウム



5月が旬の食材を使った献立

【サラダ・副菜】 【主菜・メインのおかず】
【アスパラガス・新玉ねぎ】サラダ 【カツオ・新玉ねぎ】カルパッチョ



【ご飯もの】



【汁物・スープ】



内耳と片足立ちの能力

近年、かかしを見る機会がへってきたとおもう。かかしのように1本足で安定して立つことは健康にいい指針になる。10秒間の片足立ちが出来ない人は年齢が4歳上がるごとに倍増。出来なかった人の多くに肥満、心臓病、高血圧

片足立ちは体のバランス機能との関連性も高く、転倒リスクも低い。バランス機能低下の原因の1つに内耳の機能不全があげられる。バランスの左右差を改善する前庭リハビリを導入するといい。前庭リハビリとは、バランスの中核である小脳の機能を高める訓練。日々行う事によって、バランス機能が高まるのでお勧めです。
参照 ※横浜市立みなと赤十字病院

MATSUMOTO 女子集結

まつもと



20代~60代まで 集合



M A T S U M O T O

