

季節の変わり目に気をつける事

- エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度は外気との温度差は5度以内に。
- 体を温めることを意識して、毎日過ごすようにする。
- 秋は夏に比べると喉の渇きを感じにくいですが、積極的に水分補給をする。
- 朝晩の気温が下がる9月からは、運動もしやすくなるので、ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がける。
- 半身浴をして、体の芯から温め、十分な睡眠をとる。
- 早寝早起きをするると自律神経のバランスを整え免疫力を高めらる。

体が温まる食事を食べましょう

体が冷えるということは、自律神経がうまく働かずバランスが崩れている状態です。

体を温めてくれる食品を「陽性食品」と言いますが

陽性食品は、主に次の3つのいずれかに当てはまります。

- 寒い季節や地域で採れるもの ⇒ さくらんぼ、りんご、ぶどうなど
- 土の中で育つもの ⇒ にんじん、ごぼう、かぶ、れんこんなど
- 黒、赤やオレンジなど暖色系のもの ⇒ 黒豆、ひじき、えび、紅鮭、小豆、卵など

※ しっかり栄養をとって寒暖差疲労に負けないような体作りをしましょう。

健康

かわら版

第41号

2023/9/4 by 健康委員

歯の健診月

川口祐輔
田頭智子



あしざわ家

長男誕生
パパになる
BABY

2023
健康経営優良法人
Health and productivity



新しい家族が増え、これから益々にぎやかに♡
これからは赤ちゃんと一緒に幸せな家庭を築いて下さい。
赤ちゃんのご家族の健康を願っています。

競泳

あかいけ 富士市民大会

2年連続 メダル (年代別)

50m 自由形

2023 2022

最新 コロナ 治療薬情報

軽症者向けの経口薬として以下の3つが承認

ラゲブリオカプセル (有効成分: モルヌピラビル)
投与対象者 高齢者、肥満、基礎疾患のある方等の重症化リスクのある方
服用開始期限 発症から5日以内

パキロビッドパック (有効成分: ニルマトレルビル / リトナビル)
投与対象者 高齢者、肥満、基礎疾患のある方等の重症化リスクのある方
服用開始期限 発症から5日以内

ソニーバ錠 (有効成分: ニルマトレルビル フマル酸)
投与対象者 重症化リスクのない方で、高熱・強い咳症状 強い咽頭痛などの臨床症状がある方
服用開始期限 発症から3日以内 ※参照 薬師ホームページ



みいちゃんちの

手作り夕飯

- ♡ シャインマスカット
- ♡ なし
- ♡ 生ハムとエビマヨのサラダ
- ♡ エビとミートソースのスパゲティ

超 体を温める ツボ

→ 体全体の冷えに効果的

体をあたためて免疫力アップしよう

足の付け根にあるツボ
1か所につき10回プッシュ
八風(はっふう)

体の冷えは、体温調整機能がうまく働いていない証拠です。ツボを押して改善しよう

湧泉(ゆうせん)
足の裏のふくらみが変わる所
強めに数秒押す3回プッシュ

筋膜ローラー

部位ごとに解きほぐし全身をケアしよう

筋肉の動きを邪魔するねじれや固まりを解消してくれるため
筋肉をより大きくダイナミックに動かせるようになります。
日常的な活動で動かす筋肉の量も増えることから、1日の代謝量があがります。

おしり

肩甲骨

もも

脚

ふくらはぎ