

お正月疲れを吹き飛ばそう

1月 年末年始は家族とのんびり過ごしてリフレッシュ！そう思っているにも実際お正月が明けて日常生活に戻ってみると「何だか体が重い」「心も体も疲れているような気がする」と感じている方も少なくないのではないでしょうか。年末年始は普段会わない人に会ったり、カウントダウンや初詣など、普段よりもエネルギーを消費する活動を行います。また食事も、いつもよりも豪華な食事が食卓を彩り、ついつい食べ過ぎる普段と違う行動や、食べ過ぎなどによって、思っている以上に体も心も酷使しています。

かわら版

第45号

2024/1/10 by 健康委員

お正月疲れ、解消のポイントは「胃腸を整える」
お正月に溜まった心身の疲れを解消するには、胃腸を整えることが大切です。腸は幸せホルモンと呼ばれるセロトニンを作る場所です。このセロトニンの分泌がうまくいっているかどうかで、自律神経のバランスは大きく変わります。いわば胃腸を整えることが、心身の健康を整えることだと言っても過言ではありません。

その大切な器官である胃腸を、お正月の食べ過ぎやイベントごとの乱れた生活で酷使してしまっています。お正月明けに何となく疲れを感じている方は、胃腸からのサインかもしれません。そこで今回は、お正月疲れを解消する「胃腸を整えるヨガのポーズ」をご紹介します。

※下のヨガポーズ参照

HAPPY NEW YEAR

歯の健診月

吉村 伸
芦澤冬威
赤池 優

あかいけさんちの伊達巻き

お正月ゆいっつ作る おせち

●材料
卵…5ヶ
白はんぺん…1枚
砂糖…大3
酒…大1
みりん…大1
醤油…小1
塩…少々

●作り方
①フードプロセッサーで混ぜる
②大フライパンで12分(弱火、蓋をする)
③竹串さして何も付かなければOK
④鬼すだれに巻く→ゴムで縛り立て冷やす。

伊達巻のもつ3つの意味です。
学業成就
子孫繁栄
華やかさ

素敵な一年を過ごしたい方はおせち料理に入れてください。

2023
健康経営優良法人
Health and productivity

2024
Happy new year

SDGs とくみ

NO17 地域の景観等の継続的な保全管理

吉原商店街
市道沿いや
町の休憩場
などの
ゴミや草を
とっている。

お正月疲れを解消する

胃腸を整える ヨガのポーズ

1.お腹周りにスペースを！「門のポーズ」

- 膝立ちになります。
- 片足を横に伸ばします。
- 足を伸ばしているのと反対の手を天井方向に伸ばします。
- 吸う息で大きく天井方向に伸びをする
- 気持ちよく真横に倒れられるところでキープをし、5呼吸深呼吸します。
- キープが終わったら腹圧をかけてゆっくり上体を元に戻します。
- 反対側も行いましょう。

2.胃腸を逆さまに！「ピラミッドのポーズ」

- 足を肩幅の1.5~2倍に開いて立ち、この時つま先は真正面に向けます。
- 腰に手を当て、吸う息で大きく天井方向に背筋を伸ばします。
- 吐く息で股関節から上体を前に倒し、キープします。この時、股関節から倒れづらい方は軽く膝を曲げます。
- 5呼吸深呼吸します。
- キープが終わったら腹圧をかけてゆっくり上体を元に戻します。

3.胃腸に刺激を！「ワニのポーズ」

- 仰向けになります
- 右膝を立て、その膝を左手で掴み、右手は横に伸ばしておきます。
- 吐く息でゆっくりと右膝を左へ倒し可能であれば同時に首は右側へと向け、キープします。
- お腹で深く呼吸を5呼吸します。
- キープが終わったらゆっくりと上体を元に戻します。
- 反対側も行いましょう。

寒い日に食べたい あったか鍋 ベスト5

冬に鍋を食べるメリットとは？

- 免疫力がアップする 2 食物繊維をとれる
免疫力と基礎代謝 多くの野菜を取ることができる
- 油を使わずに調理ができる
鍋は油を加えず調理をすることを可能
- 鍋で調理がゲットできる
鍋をつつく煮込むとお部屋を湯気であっためてくれる

1位 すき焼き 2位 キム子鍋 3位 もつ鍋 4位 しゃぶしゃぶ 5位 おでん

体力測定大会 結果&感想

39名中36名に参加いただきました。 筋肉 筋肉 筋肉 筋肉

静岡県年齢別得点表より採点

● 女性は内転筋、直進飛び、背筋ともに平均以上でした。
● 男性は内転筋、直進飛び、背筋ともに平均以下が多かったです。
● 棒掴みは平均値の方が多く、脳や神経の異常はないようです。
● 上位の方は普段から体を動かしている人または健康を意識している人だと気づきました。
● 女性は普段からプチGYMコーナーで10分ほどトレーニングをしているので成績が良かったです。