

I LOVE YOU

# HAPPY VALENTINE'S DAY

2月

## 立春

2月4日は【立春】暦の上では春が始まる日。

暖

今年は暖冬で例年よりも暖かい。でも寒いものは寒い！外気温の低い冬の時期に限らず空調の効きすぎなどにより、夏の暑い時期でさえもカラダの冷えを訴える、いわゆる「冷感性」に悩まされている方が年々増えてきています。理想の平熱は36.5度～37度。新陳代謝が活発になり、心身が快調に働く体温だと言われていますが、現代人の平熱が35度台という低体温の人も珍しくなくなっています。

それは何故なのか？ ・運動不足による筋力低下 ・仕事や人間関係のストレス  
・エアコンの普及で自ら体温を調節する機能が弱くなっている。

そこで!!『温活』しよう!! ～「温活」とは～？

日常生活の中で体を冷やさないようにすると共に、健康を維持するために適正な体温へと調整していく活動のことを言います。

温活のカギは「深部体温」～深部体温まであたためるには？～ ●3つの「首」+腰を温める  
「首」「手首」「足首」は脂肪や筋肉がつきにくく、熱が逃げやすい。いずれも太い動脈が通っているところで、ここを温めることにより温まった血液がからだの末端まで届きます。さらに「腰」は、子宮や胃腸など大切な内臓がある場所です。しっかりと温めていきましょう。

参照※オハナスマイルスタジオ



## かわら版

第 46 号



2024/2/6 by 健康委員

## 歯の健診月

野木崇広  
柴田真実



**身体をあたためる 足のツボ**

**湧泉** ゆうせん 足の即効であたため 全身を元気にするツボ

**衝陽** しょうよう 足の冷え解消 胃の不調にも効果

**【場所】**  
足裏の土踏まずの やや上の中央

足の冷え解消 胃の不調にも効果

**【場所】**  
足の人差し指と中指の間の延長戦上で 脈を感じるところ

気が湧き出る場所といわれています。足全体の冷えに即効性があります。お腹や腰の冷えからくる生理痛や更年期障害にも効果があります。

足の血行を促進し足全体の冷えを解消。ストレスや食欲不振、神経性胃炎にも効果があります。

3秒間の安定圧をかけて気持ち良く数回行いましょう。

2023 健康経営優良法人 Health and productivity

HAPPY VALENTINE'S DAY

**SDGs** とくみ

1/20に開催された **ほっこた**

NO.30【若者の就業や定着支援】  
NO.31【地域課題の解決】

吉原商店街の**おいしいスイーツ** いずれか1点を購入していただき

こたつに入りながら **かるたやバク抜き**など楽しんでみよう。

県立大学の**上原ゼミ** × 松本工業の社員

1/20 ±

**バレンタインデー** チョコレート効果

**ちょーかんたん 生チョコ** 血圧低下 動脈硬化予防 老化防止

材料(20個分(2cm×2cm))

ミルクチョコレート	250g
生クリーム	120g
ココアパウダー	10g

準備 バットにクッキングシートを敷いておきます。

- ボウルにミルクチョコレートを割り入れます
- 鍋に生クリームを入れ沸騰直前まで温めて1に入れます。
- 耐熱性のヘラでミルクチョコレートが溶けてクリーム状になるまで混ぜ合わせます

バットに入れラップをし冷蔵庫で1時間冷やす

- 20等分に切り分けて、ココアパウダーをまぶしたら器に盛り付けて完成です

参照※クラシル

**2月のこんだて** **体を温める旬の食材を使った料理**

**ほうとう** 打粉を付けたまま煮こむ 冷めにくく、体が温まる

- ・ほうとう ・白菜
- ・かぼちゃ ・ねぎ
- ・にんじん ・大根
- ・しいたけ ・ゴボウ

**シャケのホイル焼き**

体を温める他 以下の効果があります

- ・免疫カアップ
- ・疲労回復
- ・ガンの予防
- ・貧血の予防
- ・精神の安定

**睡眠休養感とは？**

睡眠時間や寝床で横になっている時間の長さのこと この2つを組み合わせただけ睡眠で休養が得られるという「感覚」を表す言葉。 寿命にも大きく影響する睡眠休養感を低下させない

**低下させない暮らし方のコツとは？**

身体が眠りを欲しやすくするために、日中はよく動きまわろう。 寝る前はリラックスできるよう、カフェインなどの飲み物は控え、スマートフォンの画面を見ない様にすることも効果的です。 さらに、体内時計のリズムが整うように、朝明るく、夜暗く、寝室の環境にメリハリを付けるのもいいでしょう。 はた目には長く寝ているのに「寝た気がしない」「休まらない」と訴えるのは睡眠休養感が低下しているからかもしれません。

参照※日経新聞

I LOVE YOU

# HAPPY VALENTINE'S DAY

## 人文字ヨガ



L

O

V

E