

風の冷たい日が増えてきました。今月はマラソン大会があります。寒さに負けず、自己ベストを出せるように頑張りましょう。また、寒い日が続くので体調管理にも気を付けていきましょう。

寒暖差に気をつけて



首・手首・足首はしっかり 防寒！

湿ったままにしない



タオルや着替えを準備しておこう。

2月づかれに注意！

何となく体が重い、すぐに疲れる、やる気が出ない…など、気になることはありませんか？ もしかしたら、それは「2月づかれ」かも!? 2月は、月の初めと終わりの寒暖差が大きいので、自律神経が乱れて、さまざまな不調を起こしやすいと考えられています。

そんなときには、生活リズムを見直し、体と心との調子を整えましょう。

温活のススメ

美肌、かぜ・しもやけ予防にも

毎日入浴・マッサージ



シャワーで済ませず 湯船に入ろう。

ビタミンEで血行促進



ビタミンCといっしょに食べると 効果的！

知っておきたい健康術（～頭寒足熱～）

「頭寒足熱」という言葉を知っていますか？ 「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めるとよいという、昔からの健康の秘訣です。

そんなのは、古くさい迷信だ…と思うかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に、寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。温かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。



ストレス対策に3つの「R」

Rest [休養]

…疲れているときは、「寝る」ことがストレス解消に役立ちます。

Relax [緊張をほぐす]

…深呼吸をしたり、ストレッチをしたりして、心と体の緊張をほぐしましょう。

Recreation [気晴らし]

…読書、音楽を聴く、運動する、お気に入りの動画を見る…など、好きな時間を過ごして、気分をリフレッシュしましょう。

