

## 2月の健康相談のテーマは「室内で出来る運動・体ぽかぽか編」



架空の雑巾絞りも運動の一つ。  
腕を伸ばして力をいれて……ギュ〜とね。  
手首傷めないでください。

もともと冷え性は筋肉量の少ない女性が多いとされてきましたが、近ごろは運動不足やストレスによって男性も多くなっているとか、、、。体温が1°C下がると免疫力は30%低下するそうです。肩こりや便秘、病気をくい止める力が弱まってしまうそうですよ。免疫力アップの早道は体温を上げる事。その為には

- 朝食は良く噛んでかならず食べる事。
- 薄手の服を重ね着する。
- 歩幅を大きく早歩き。
- 腕を振るだけでもOK！
- 足の運動は特に効果大。足は第二の心臓と呼ばれ、血行を良くしてポカポカになります。

※運動は体が調子のいい時に水分補給をしながら。

※自分に合った運動を無理をしないで、回数などは自分流で

3月の行事予定  
3月4日(金)健康相談  
11:00~12:00  
口腔ケアもあります。



### 怖い結露

毎年、頭の痛い結露対策です。季節柄カビの発生しやすい環境になっています。エアコンや換気扇等上手に使用して換気をして下さい。

この頃気温が一定しません。風邪などひかない様、うがい、手洗い、健康管理にご注意ください。

**その1** ハンザイかかとと上げ つま先上げ

胸を張るように伸びる  
転倒しないよう気をつけましょう

かかととつま先の上げ下げを交互に20回繰り返しましょう

**その2** 体ひねりひざタッチ

1秒に1回程度のスピードで繰り返しましょう

右手で左ひざ、左手で右ひざをタッチ！  
20回繰り返しましょう

**その3** 寝ながら自転車こぎ

脚はお腹に引き寄せるように動かしましょう

両手をおしりにそえて腰を固定し  
20回繰り返しましょう

**その4** おしり歩き

お尻だけをつかって前に5歩、後ろに5歩  
30秒~1分続けましょう

足の指でじゃんけん

グー キョキ パー

片足ずつ名前を書いてみて

公益財団法人岩手県予防医学協会

……婆ちゃんの知恵袋……  
お茶で「うがい」は感染予防で皆さんよくご存知と思います。婆ちゃんの知恵袋では、茶がらを「入浴剤として活用」「ニキビが出たら緑茶風呂」と言う言葉もあるほど美肌成分たっぷりです。保温や保湿の効果も抜群だそうです。(体に合わない時は中止してください。)

作りかたは三十センチ位に切ったストッキングに、搾った茶殻を入れ縛るだけ。お風呂にに入れて優しく摩れば角栓が浮いてくるそうです。ためしてみてもいい。ちなみに私の家の婆ちゃんは搾った茶殻や濡らしてしぼった古新聞を板の間に散らして掃いていました。窮めつけは茶殻に醤油をかけてたべましたヨ。(ほうれんそうに似ています。)