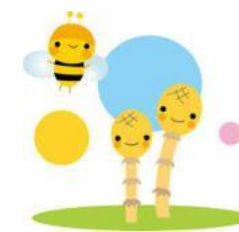


春ですよ～
たのしくね～

高清水談話室だより

平成29年度
3月号



＝睡眠と健康＝

適切な食事や運動はもちろん大切ですが、睡眠の質や時間も非常に重要です。心身の健康を維持・増進・回復させるために、良質な睡眠をとりましょう。

理想的な一日の過ごし方

- ・決まった時間に起床する。
- ・朝起きたらカーテンを開けましょう！
- ・朝食をきちんと食べる。
- ・趣味、家事などを楽しむ。
- ・明るいところで過ごす。
- ・買い物や散歩など軽い運動を心がける。
- ・アルコールの摂取は控えめにする。
- ・お風呂はぬるめ(38～41°)

これは就寝前は控えましょう！

激しい運動・飲酒・喫煙

長期にわたり睡眠不足が続き、睡眠障害を放置すれば、健康を損ないます。個人差はありますが、睡眠時間が短くても長すぎても生活習慣病の危険性は高くなります。

ご自身の睡眠状態に疑問を感じたら専門医に相談してみましょ。

団地内、仮設等に
不都合な事があつたら

保守管理センター

0120-766-880

連絡してくださいね

これから長く健康でいるために舌チェック！

皆さんはどのタイプかな？

・健康な時は、薄いピンク色で白い下苔に薄くおおわれうるおいがあります。

・熱っぽいときは、全体に赤く舌苔は黄色で裂け目があることもあります。

・冷えている時は、白っぽい色で舌苔も白い。

自分でべえ～として舌チェックしてみましょう色や形、舌苔や粘り気などで、自分の体質や補わなければならない食材などが分かります。

血を補う食材(地鶏、レバー、黒きくらげ、ほうれん草、いちごなど)や、**血行を良くする食材**(あじ、いわし、たまねぎ、なす、ニラ、らっきょう桃など)これにかかわらず、根菜類、海藻類かんきつ類、何の食材でも好き嫌いなく食べ

舌チェック習慣で健康長寿！ばんざーい

これまで支援員として当団地を担当させて頂きましたが、このたび、この3月をもって契約期間満了となります。

震災時を思い出しては一緒に泣いたり楽しいときは笑いころげたり、また毎朝のラジオ体操やイベント等への参加もご苦労さまでした。仮設の皆さまにはたいへん暖かく接して頂き、感謝いたしております。ほんとうにありがとうございましたみなさん、ずっと元気でいてくださいね！

支援員 平舘 美智子
米澤 頼子

かめばかむほど、口の中で
活性酸素が消去される

唾液には強力な毒消しがあります！

よく噛むと、唾液がたくさん出ます。唾液には、食べ物の消化を助けたり、食品に含まれる有害物質の毒性を抑え、病気や老化の原因となる活性酸素を消去する働きがあります。

1日1秒、30回噛んで有毒物質を抑える

唾液に含まれる酵素のひとつであるペルオキシダーゼがとくに強い毒消し作用を持つ事もわかりました。

活生産素は、生活習慣病の大きな原因とされ、老化にも密接yに関係しています。しっかり噛んでよく唾液を分泌させることは、活性酸素を、口の中で消去し、体を浄化することにつながります。一口ごとに1回1秒、最低30回は噛みましょう。有毒物質の毒性を最大限に消去するためには、30秒かかるからです。1秒でひとかみというのはかなりのスローペースですが、効果は抜群です。今日からでも是非実践してみてください！



～知っていますか？笑いの健康パワー～

「笑う門には福来る」、「笑いは百薬の長」など笑いが健康に良いということわざはいろいろありますが、医学的な研究からも、笑いが健康に大きな効果があることがわかっています。

- ① がん細胞などと戦うNK細胞の活性化(免疫力アップ)
- ② リラックスのために働く副交感神経の活性化。ストレスホルモンの減少。(心の健康)
- ③ 脳の血流の増加、脳内のやる気が出るホルモンや癒しのためのホルモンの分泌量の増加(認知症予防)など、まだまだ笑いの効果は多く確認されています。

笑いはすぐ効き、副作用のない薬になり、人生を豊かで潤いのあるものにします。

毎日笑っても幸せな一年にしてくださいね！
まだまだ寒い日が続きますが、身体を大事にして元気に過ごしてください！

