



高清水談話室だより

平成27年度



今日からやってみよう!

今月は**免疫力アップの食品**発酵食品で腸内環境を整えよう!

◎新陳代謝の促進、免疫機能の向上など、**アルギニンが豊富な納豆**で効率よく摂取しましょう。

◎体を温めかぜも予防、**かす汁!**発酵食品の酒粕には、腸内環境を整え免疫力を高める効果がある。体が芯から温まるのでかぜの予防にも効果的です。

◎植物性乳酸菌が豊富、**ぬか漬け**ぬか床には「生きて腸に届く植物性乳酸菌」がたっぷり。免疫力を高めるラブレ菌と、ぬか床に漬けた野菜の食物繊維で、腸内環境はさらによくなります。



《心の風邪にご用心》

こうして乗り切る春のゆううつ

環境に大きな変化があったり、花粉症やウイルス感染、春先特有の三寒四温の天候などで体調を崩しやすい時季、春。

なんとなくゆううつになってませんか？

そんな気分を上手に乗り切るために、自分に合った方法を取り入れて、楽しい新生活を送りましょう。

それには、**気分転換が大事!**

好きな歌を歌ったり、自然を感じながらの散歩は体もリラックスして心もほっと緩みます。

イライラしたり、涙もろくなったり、心臓がばくばくしているなどというときは、肩の力を抜いて「ふー」と長い息を吐くことを繰り返すといいですよ。

また、「考え事をしない時間」をあえて作ってみても◎です。

心と体を意識するセルフケア

肩の力を抜き、息をゆっくり吐きましょう。体はリラックスした状態で呼吸は深くゆっくりと。眼球をしっかり動かすイメージで自分のまわりを四方八方ゆ〜っくり見回します。心が落ち着いてきますね。

ご入園・ご入学・ご進学おめでとう!

新しい年度の始まり。新入生や新社会人の姿を目にし、春の訪れを実感しますね。仮設団地内のプランターにもかわいいチューリップの芽がたくさん出ましたね。談話室にはチューリップが咲いていますよ。お茶っこしながら見に来てくださいな〜。

東北ケアさんから3.11の神様の平安と慰めがあるようにと届けていただきました!



生協さん主催のたこ焼サロン

コロコロ転がし上手に焼きました!



～暖かい季節への準備を～

冬の寒さも少しずつ和らぎ、もうすぐ春がやってきますね。冬から春にかけては気候の変動や日中と朝晩の温度差が激しくなってきます。この急な気温が私たちの体に様々な負担を与えます。代謝や体温調節などの働き司っている自律神経は、気温の変化が大きいことや新しい生活環境に伴う緊張やストレスが増える事で、バランスを崩してしまいます。自律神経のバランスが崩れて、働きがうまく行かなくなると、体のあらゆる部分に不調が出てきてしまうのです。

～自律神経の働きとは?～

意識していないのに呼吸をし、心臓が動き、食欲が出る...このような生きていくうえで欠かせない体の機能を調節しているのが自律神経です。**自律神経は、交感神経、副交感神経の2種類**があり、両者が相反する働きをすることで、体のバランスをうまく保っています。それぞれの働きには、次のようなものがあります。

- 交感神経...主に昼間の活動時に働く。
(血圧、心拍数を上げる、血管を収縮する
(活動、精神的な刺激に反応する))
- 副交感神経...主に夜間に働く。
(血圧、心拍数を下げる。
(心や体を休めて回復させる))

冬の間は交感神経が活発に働いて寒さに耐えています。夏になると体はリラックスモードになり、副交感神経の働きが活発になります。春は、ちょうどこの交感神経と副交感神経が入れ替わる時期にあたるため、体調が不安定になりやすくなると言われています。

～自律神経の働きを整えるためには～

気温の変化などをコントロールすることは難しいのですが、日々のちょっとした心がけで自律神経の働きを整えることができます。生活習慣の見直しや自分にあったストレス解消を取り入れ、春の不快感を予防しましょう。

- 睡眠をしっかり取る
- 生活のリズムを整える
- 適度な運動を行う
- リラックスする
- 食事バランスに注意

