



# 保健師だより

## 今年も1年健康に過ごすために

年末年始はイベントが目白押しで、親せきや友人と集まる機会が多く、暴飲暴食をしてしまいがちです。また、つつい暖かい室内で過ごしがちで運動不足気味の方もいるのではないのでしょうか。

「1年の計は元旦にあり」身体をいたわり、健康的に過ごしたいものです。

### \* 年末年始に体調を崩す理由

年末年始はクリスマスや忘年会、年が明けて新年会などの行事が多く疲労が蓄積しやすい時期。知らず知らずのうちに、食べ過ぎなどの暴飲暴食が身体に負担をかけ、さらには冷えなども影響し体調を崩しやすくなります。

### \* 体調管理の方法

#### 【手洗い・うがい】

風邪になる原因の9割近くがウイルス感染です。

手洗いは、手指についた「汚れ」「ウイルス」を洗い流し、身体の中へウイルスが侵入するのを防ぎ、うがいは、口の中や、のどからウイルスやホコリを洗い流します。

#### 【決まった時間に食事をする】

内臓が疲れていると身体全体が疲れやすくなり、免疫力が低下し体調不良を起こしやすくなります。内臓の健康を保つため、決まった時間に食事を取り、体内リズムを整えましょう。

#### 【冷え予防】

個人差はありますが、人間が最も良く機能する体温は36.5度とされています。体温が下がると免疫力や代謝が低下し、病気にかかりやすくなります。身体が冷えやすい服装や冷たい飲食などは控えましょう。

#### 【運動習慣をつける】

ラジオ体操など軽い運動を習慣化し体力と代謝をアップさせ、同時に年末年始太りも予防しましょう。

体調管理に気をつけて、ストレッチや軽い運動などで身体を温めて血流を促進し、エネルギーを消費しやすい身体をつくるように心がけましょう。

体調を整え、健康的な1年を過ごせるといいですね。

## ヘルスアップ in 佐井

平成29年12月10日(日)、アルサスしおさいホールで「見つけよう！自分に合った健康習慣」をテーマに、健康づくりイベントを開催しました。

当日は、約110名が参加し、大いに身体を動かし、大いに笑い、楽しい時間を過ごしました。「自分の体の現状を知ることができて楽しかった」「寒い時期の唯一のことなので楽しみにしています」「いろいろ調べていただいて、これから気をつけなければと思った」などの声が多く挙げられ、日常で楽しく取り組む健康づくりの秘訣を学ぶ機会になりました。

ご来場いただいたみなさん、ありがとうございました。



食生活コーナー