



季節の変わり目はココロもカラダも健康管理をしっかりと!!

季節の変わり目になると体調を崩しやすくなるという方は多いのではないのでしょうか。寒さの中に春の気配を感じるようになりますが、急な気温の変化や生活環境の変化などが体調を崩す原因になります。また、年度末の忙しさも加わり普段よりストレスをため込みやすい時期です。

こんな今の時期こそ、ココロとカラダの健康管理を行いましょう。

「笑顔」で元気に！

日頃からしっかり笑っていますか？ 「笑う門には福来る」という格言があるように、笑うことが健康管理でも注目されています。笑って健康になるなら一石二鳥です。

ほぼ毎日笑う人よりほとんど笑わない人のほうが1年後の認知機能の低下が大きいという結果も出ています。笑いのパワーを知り健康アップしてみましょ。

ステップ1 笑顔で健康になろう

笑うと副交感神経の働きが活性化し、心臓や呼吸、血圧などの動きが緩やかになり心身共にリラックスします。緊張の多い方ほど笑いが必要です。

ステップ2 笑って楽しい気分になろう

笑顔は相手に敵ではないことを知らせる人類共通のサインで、周囲を安心させます。また、笑顔を作ると顔の表情筋の働きが脳に伝えられ「楽しい・うれしい」気持ちになります。これは作り笑いでも同じ効果だとか…。

笑いの効果

- 自律神経のバランスを整える
- 免疫力アップ
- つらい痛みを軽くする効果も
- ストレスを和らげてリラックス
- 腹筋など筋肉を使う運動効果
- 胃腸の働きがよくなり消化力アップ
- 血糖値を抑える効果にも注目が



「体重」は健康のバロメーター

「体重」は私たちの健康と大きく関わっています。冬の間の運動不足で体重が増えてしまったという方も多いのではないのでしょうか。

生活習慣病予防のためには肥満予防が大切です。自分の体重が適正かどうか、健診結果などでBMI（体格指数）の数値を確認してみましょう。

体重は、食事などでとる「摂取エネルギー」と運動などの身体活動や体をつくることに使われる「消費エネルギー」の差で増減します。摂取エネルギー（食べる量）が消費エネルギー（使う量）を上回ると、余ったエネルギーは脂肪として体にたまりましょ。

