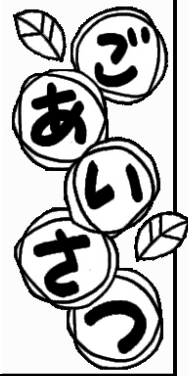


맘通信

2020年 2月発行
ビッグハート맘整体院



2月号を発行する時期となりました。お正月気分が抜けたかと思ったりもう月末で1月もあっという間でした。いまこれを書いている時、テレビではコロナウイルス肺炎のことで持ち切りです。マスク、手洗い、うがいは必須と言われているので、みなさんも気を付けてらるると思いますが、やはり何とんでも免疫力のアップを心がけることです。かと言って、今日明日突然筋トレやウォーキング、運動を始めても明日から免疫力がアップすることもありません。免疫力の低下は、疲労から起こります。疲れを感じている時点で免疫力は低下しています。体が冷えていても免疫力は下がっていることでしょうか。ゆっくり寝てください。そして、あたたかい部屋、加湿を忘れないで過ごしてください。冷たい飲み物もやめて温かい食事を摂るようにしてみてください。38度以上の熱がない場合は、入浴をしっかりと汗が出る程度まで。まずは、無理をしないこと。ダラダラ過ごすこと。お試ししてください。体温1度アップで免疫力は3%アップといわれています。



片付け上手は貯蓄上手

お金が貯まらない...溜まるのはゴミだけ、という冗談は意外に真理だったりするんです。片付かないということ、モノが多いこと、つまり、モノを買っているということ。

ゴミが多いということは、不要なモノを買っているということなんです。

無駄使いが多ければ、当然お金も貯まりません。

まずは一度徹底的に片付けることで、何が不要で、何が不要かの判断力をつけましょう。そして買物の

時に、本当に必要なもの、ちよつと考えてみてください。

モノの管理ができるようになれば、お金の管理もできるようになります。

片付け上手になって、貯蓄上手になりましょう。

寝ながらシワ対策

ほうれい線や目尻のシワはエイジングサイン。対策には、寝ているときの顔の向きも大切です。うつぶせで顔を枕に押し付けて寝ているとシワの原因に。

毎日同じ横向きで寝ていると、下になった方のほうれい線が深くなってしまいます。なるべくシワを深くしないためには、仰向けがベスト。今日からちよつと心がけてみてください。



エイジングケア

寒い冬の朝は、暖かい布団から出るのが億劫ですよね。そこで、寒い朝でも元気に起きられるコツをご紹介します。

【室温を調整する】

朝、布団から出ても寒くないように、寝床の中と室温の差を縮めておくことが大事。

タイマーなどで、起きる時間に部屋を暖かくしておきましょう。目安として、18〜20℃くらいに設定しておきましょう。

【目覚めたらまず伸びをする】目覚めたら、寝たまま思い切り伸びをしましょう。仰向けの状態で、両手を頭上に伸ばして、手と足をできる限り遠くに伸ばしてから、一気に脱カします。

この伸びの動作を三回行うだけで全身の筋肉が目覚めます。朝、全身がこわばって動きづらいうという高齢者の方にもオススメです。

【朝日を浴びる】

カーテンを開けて朝日を浴びると、交感神経が刺激されて身体が目覚めやすくなります。



暮らしと健康 寒い朝の目覚め

