

健康News

安心をお届けします!

12月号



ハンドマッサージのススメ

身体に痛いところがあるとそこに手を当てたり、不安な気持ちになると手を動かしたりするなどの経験はありませんか?昔から、「手当て」という言葉があり、手には痛みを和らげたり、心を穏やかにする不思議な力があるとされています*1。また、手を温めることで、肩こりが緩和され、緊張が改善されたという報告もあります*2。
ハンドマッサージは誰でも簡単にできるので、仕事や家事の合間に実践して、心と身体をスッキリさせましょう!

*1 出典 McGlone et al. Neuron. 2014. *2 出典 野村有香, 日本看護学会論文集, 2000.

こんな時にやってみましょう!



長時間パソコン操作をしている



最近、ストレスを感じている



手の冷えやむくみが気になる

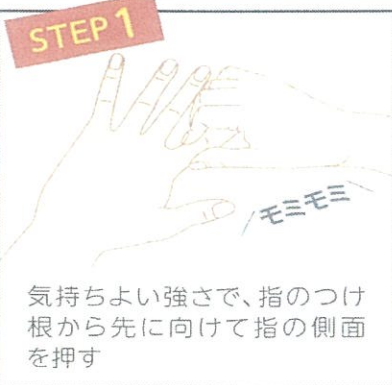
ハンドマッサージをすると...

パソコン作業やスマホ操作等で
疲れて硬くなった
筋肉がほぐれる

緊張や不安、ストレスを軽減
する効果が期待できる

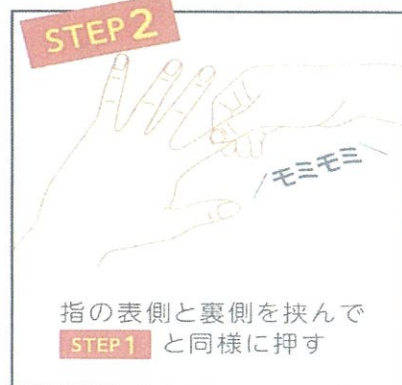
血液の流れを促進して
冷えやむくみが緩和される

簡単にできる ハンドマッサージ



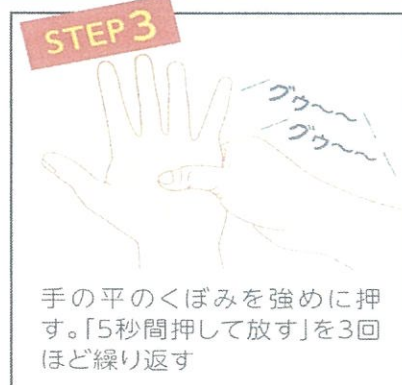
STEP 1

気持ちよい強さで、指のつけ根から先に向けて指の側面を押す



STEP 2

指の表側と裏側を挟んでSTEP 1と同様に押す



STEP 3

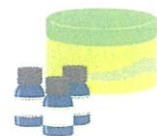
手の平のくぼみを強めに押す。「5秒間押して放す」を3回ほど繰り返す



POINT

- ▶ 片手約5分ほどのゆっくりとしたスピードで実施
- ▶ マッサージオイルやクリーム等を使用すると、よりgood! (特に乾燥する季節におすすめです)

※ マッサージ中に強い痛みや違和感が出た場合は、中止してください



感染症対策と食事

▶ 免疫機能を低下させないために!

感染症対策には、免疫機能を低下させないことが大切です。免疫機能は食事、運動、睡眠やストレスにより影響を受けると知られており、厚生労働省は、日々の食事を“バランスの良い食事”にすることを奨めています。

バランスの良い食事とは...

主食、主菜、副菜を基本として、多様な食品を組み合わせることで、バランスの良い食事につながります。



主食	ご飯、パン、麺等の穀類を主材料とした料理
主菜	肉、魚、卵、大豆等を主材料とした料理
副菜	野菜、芋、海藻等を主材料とした料理

ちなみに

現時点では、感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではないと考えられています。また、バランスの良い食事とともに、適度な運動が大切です!

出典:厚生労働省 新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

TOPICS 腸内環境を整えて、免疫機能UP!

近年の研究結果から、腸内環境(腸内細菌のバランス)が免疫機能に重要な影響を及ぼしていることが明らかになっており、腸内環境を整えるには、適度な運動や睡眠、食事が大切だと考えられています。免疫機能を高める効果が特に高いといわれている食品は、食物繊維の豊富な「野菜」や「きのこ類」、「ヨーグルト」等の発酵食品があります。

出典:健康長寿ネット「免疫力を高める食事とは」

一石二鳥 「バランスの良い食事」+ 「腸内環境に良い食事」を摂る工夫

旬を楽しむ!!

日本には四季があり、季節ごとに多様な旬の食材を楽しむことができます。海の幸から山の幸まで、数多くの食材が手に入る大変恵まれた国です。季節の移ろいを感じながら、選ぶ食材は自然と多様なものになります。たまには、スーパーの棚をゆっくりと眺めてみてください。多彩な旬の食材を使った料理を楽しみましょう!



POINT

- ☑ 旬の魅力を最大限に発揮できるのは、野菜やきのこなどの副菜です!
- ☑ 旬な野菜やきのこはお手頃価格。リーズナブルにいっぱい副菜を食べられるチャンスです!
- ☑ 旬の魚を選択すれば、主菜でも季節感が楽しめます!
- ☑ 総菜コーナーや、テイクアウト商品からも、季節ならではのメニューを見つけてみましょう!