

1月-January-



新しい年の始まり、健康な心身の土台を作ろう！



生活リズムが乱れやすい時期
老化現象や風邪の諸症状
が出やすくなる

体の冷え
気力の衰え
記憶力の低下
足腰が弱る
消化不良
胃もたれ
風邪をひく
鼻水がよく出る

消化不良・胃もたれ

1年の始まりです！気持ちを切り替えて、新しい目標を立てたり、決意をする方も多いと思います。しかしその気持ちに反して、年末年始の疲れをひきずる方も多いです。12月からイベントが続きで、食べたり、飲んだりする機会も増え、食べ過ぎや生活習慣の乱れ、疲れが溜まってきます。すると胃腸の働きを鈍らせて、消化不良や胃もたれを引き起こします。体調が回復する前に、仕事が始まってしまったり、忙しくなり、1月中ずっと調子を崩し続けることもあります。早めに体調を回復させましょう！！

おすすめの食べ物

- ・牛肉・ホタテ
- ・大根・たら・牡蠣
- ・黒きくらげ・冬瓜



胃腸の違和感にはここ！！

裏内庭 うらないてい

足の裏にあり、足の人差し指を曲げて、指の腹が足裏につくところ。付け根のあたり。

グーっと押して刺激してあげる。
お灸をするのもよい！



中でも大根に注目！！

大根は”食べる胃腸薬”と呼ばれるほど、胃腸を整える作用が高く、古くから民間療法にも使われています。寒い時期の健康維持に欠かせない食材です。



風邪やインフルエンザなどが猛威を振るう季節です。

風邪には大きく分けて4種類あります。



症状に合わせて、対策を変えましょう

「赤い風邪」 寒気が特徴

- ・ 熱っぽい
 - ・ 鼻の中に熱感や乾燥感がある
 - ・ 鼻水が黄色く、粘る
 - ・ 口やのどが渴く、のどが痛い
 - ・ だるさはあるが関節の痛みなどは少ない
- 上記のような症状がみられる。

対策は冷ますこと。

りんごやれんこんがおすすめ！！

「青い風邪」 炎症が特徴

- ・ ゾクゾクと寒気がする
 - ・ 厚着しても寒い
 - ・ 水っぽい鼻水や痰が出る
 - ・ のどはあまり渴かない
 - ・ 手足が冷える、節々が痛い
- 上記のような症状がみられる

対策は発汗を促して、体を温めること。

しょうががおすすめ！！

「乾いた風邪」 空咳を伴う

- ・ 空咳がでる
 - ・ 口が渴く
 - ・ 皮膚が乾燥する
 - ・ 便秘
 - ・ 少量の痰がからんで出にくい
- 上記のような症状がみられる。

対策は潤すこと。

マスクや加湿器などで乾燥を防ぐこと。

ゆり根がおすすめ！！

「湿った風邪」 下痢や軟便を伴う

- ・ 胃のむかつきや痛み
- ・ 嘔吐
- ・ 食欲不振
- ・ 腹痛
- ・ 鼻水
- ・ 痰が多い

上記のような症状がみられる

対策は体の余分な水分を取り除くこと。

水分を取りすぎないこと。

しそがおすすめ！！

胃腸を整えてくれます。



風邪予防にはここ！！

風池 ふうち

耳の後ろの引っ張った骨と髪の毛の生え際を結んだ中間あたり。

親指で痛気持ちいい程度に押し
て刺激する。

大椎 だいつい

首を前に倒したときに一番
飛び出ている骨の下。

手を当てたり、マフラー、
ドライヤーなどで温める。



無断転載・複製を禁ず