



春は苦味を楽しむ

タラの芽、タケノコ、フキノトウ、菜の花、ワラビなどの春の旬菜は、独特の苦味や香りを持っています。これらを食べることで、冬にため込んだ不要物を解毒して流し、眠っていた心と体を目覚めさせてくれます。

苦味は忍耐力、持続力を鍛えます。



春の自然を愛でよう

春のメンタルケアには、季節の変化を味わうこと。風の匂い、新緑や花の色や香り、鳥の声などを

五感で感じよう。気持ちがなごみ、イライラ気分をリセット出来ます。



健康 * デザイン



* カラダを動かそう *

◎春、新年度スタートですね、桜の季節になると菜種梅雨も同時に…そして、新緑が美しい季節へと私たちの目を楽しませてくれる季節が到来です。さて、皆さんは普段どのくらい体を動かしていますか？

運動をすると血流が良くなり、腰痛・肩こりを軽減させたり、新陳代謝が良くなったり、美容にも効果があります。近年の研究では、運動は不安感を取り除き、うつ病の改善にも効果があることが報告されています。また、筋肉・筋力をつけることで太りにくい体になり、疲れにくい体質にもなります。運動不足に心当たりがあるなら、少しずつ体を動かすことを習慣にしてみましょう。通勤時にエスカレーターばかり使っているのなら、階段を使うようにするだけでも効果があります。階段は太ももの大腿四頭筋やお尻まわりの臀筋群を鍛え、高齢になった時の転倒予防に繋がります。今より少しでも長く、少し元気に体を動かすことが健康への第一歩です。



◎厚生労働省では元気に体を動かす時間として、「一日あたり60分」を目標に掲げています。歩数にして約8000歩です。日中、ほとんどの時間をデスクワークや家の中での家事に従事している人にとっては、一日60分、8000歩を歩くという目標を達成するのは、なかなか難しいのが現実でしょう。しかし、そんな運動習慣のない人、運動の機会がなかなかとれない人でも、普段の生活行動のなかで「プラス10分、多めに体を動かす」ことを積み重ねて、無理なく「健康貯金」を貯めていきましょう！一人ではなかなか継続の難しい運動も、誰かと一緒だと続けやすく、身体機能の維持効果も高まるという研究報告もあります。ただ、もう少し気楽に……という方には、まずは自分のペースで、「体を動かす」ことから始めることをおすすめします。



◎「やれない」「やっても無駄」と言う前に…

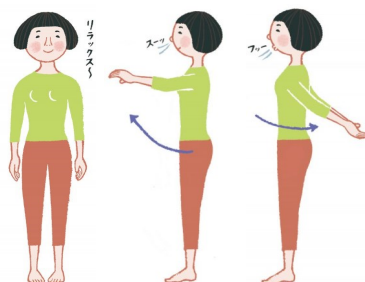
健康づくりの三大柱は必ず、「食・睡眠・運動」。食や睡眠に関しては比較的、良いと言われることに積極的にトライして、養生したり健康補助食品を利用する人も多いと思います。しかし、運動はハードルが高いですね。やれない理由、やらない理由はいったん封印して、ココロを動かしましょう。健康に向かう大事な一歩になります。

～未病図鑑～ 参照



* 部屋の中で楽楽運動！ *

今の時期、寒暖差や気圧の変化のみならず、新生活に向けて環境も変化する時期なので、自律神経が乱れやすく、体調不良が出やすいときです。自律神経が乱れると体の筋肉が硬くなり緊張状態になります。



緊張が続くと疲れやすくなったりストレスが溜まり頭痛になってしまいます。また睡眠が浅くなってしまいます。体の力を抜き、リラックスして体を動かし自律神経を整える振り子体操をしましょう。部屋の中でテレビを観ながらでも、音楽を聞きながらでもOKです。