



保湿とUVケア

老化には、加齢による自然老化と紫外線による光老化があります。シミ、シワの約8割は光老化によるもの。過去に浴びた紫外線量が多い人は、老化が早まります。また、ロイヤル世代は乾燥や血行不良で老け肌色になることも…。冬もUVケアと保湿は徹底しましょう。



髪の養生

「一髪、二化粧、三衣装」ということわざをご存知でしょうか、女性を美しく見せるのは、第一は髪の美しさ、二番目は化粧、三番目が衣装だということだそうです。どんなに綺麗にメイクしても、パサついた髪では清潔感のない疲れた印象を与えます。髪と頭皮のチェックをしましょう。

健康＊デザイン



気が整う＊冬の健康習慣 保存版

◎気がつけば11月。今年は本当に暑い日が続きましたね。

西日本や東日本では、10月になっても10月前半を中心に最高気温30度以上の真夏日になる日があったりと…本当に秋が短い年になりました。ただ、11月になると西日本と東日本では高温傾向が落ち着き、冬型の気圧配置になる日も増えるようです。初秋のような暖かさの10月から、晩秋らしい寒さの11月になるため、実際の気温以上に寒く感じる可能性があります。急な気温低下で体調を崩さないように、睡眠や食事、軽めの運動などで免疫力を高めたり、元気を蓄えたり。心と体をセルフケアをしながら、すこやかに冬を過ごしましょう。

◎免疫力を上げる生活習慣。出来ることから取り入れましょう。

- ①身土不二。住んでいる土地でとれた旬の食材を和食でいただきましょう。私たちの健康や腸内細菌にとってベストです。
- ②献立に発酵食品を取り入れましょう。和食には発酵食品が豊富ですね。
- ③食物繊維をよく食べましょう。腸内細菌を整え、解毒や免疫力をアップしてくれます。
- ④不自然なものは食べない。食品添加物や農薬、遺伝子組み換え食品などは、冷えの元になったり、腸内環境にダメージを与えます。
- ⑤食事はよく噛みましょう。よく噛むと胃腸の消化吸収を助け、体に負担をかけません。
- ⑥適度に運動しましょう。ウォーキングをずっとお休みしていた方は、ようやく歩くのが楽しい季節になりました。紅葉がそろそろ見頃になりますよ。寒い日は無理せず、室内でストレッチなどをするだけでも血行がよくなります。
- ⑦規則正しい生活をして、生活リズムを安定させると免疫の働きもスムーズになります。朝起きたら太陽の光を浴びる、昼間は活動的に過ごし、夜は十分に休む。
- ⑧よく笑いましょう！体の冷えは心の冷え、逆もまた然りです。心を温めること、つまりすこやかにすることが体の健康にも直結します。そのためにはよく笑うことが大切です。
- ⑨体を温めましょう。お風呂にはゆっくり浸かりましょう。
- ⑩のんびり無理せずに過ごしましょう。冬は頑張らないのが冬の養生と中医学では言われています。それでも頑張りたい方は少しでものんびりする時間を持ちましょう。

～参考～「天然生活」

健康管理士一般指導員



＊不調を乗りきる自然のお手当＊

【梅醤番茶】熱い番茶に梅干し1個と醤油数滴を垂らした梅醤番茶は、風邪のひき始めの際の強い味方です。すりおろし生姜を加えてもOKです。
【りんごの葛煮】葛には体を温める作用や、腸を整えてくれる作用があり、のどの痛みなど軽い風邪のとき、風邪の治りかけの回復食、胃腸などの不快症状で食べられないときにオススメです。

【こんにゃく湿布】温めたこんにゃくを臓器の上にのせて温めることで、体内の毒素を排出して体調の改善や免疫向上など様々な効果を発揮する自然療法です。

