

血圧の上昇にご注意!

大寒に向かって日々寒さが増す1月。寒さで血管が縮こまります。とくに急激な温度変化は血圧の上昇を招くもと。外出時や入浴時などには、温度変化を抑える工夫が必要です。また、お風呂の前後や寝る前、起きぬけには水分補給をし、血流をよくしましょう。

温度差対策をしっかりと!

屋内から屋外に出るとき

コート、マフラー、手袋などで防寒を

寒い脱衣所やお風呂場

お風呂のふたを開けておくなどして暖める

夜中の寒い廊下やトイレ

カーディガンやガウンを着たり、靴下をはく



おさかなすきやね

血圧が上昇したときに血液がドロドロだと、血管が詰まるもと! 血液浄化能力のある「お」お茶、「さ」魚、「か」海藻、「な」納豆、「す」酢、「き」キノコ、「や」野菜、「ね」ネギで、血液サラサラに。

※「おさかなすきやね」は医学博士栗原 毅氏考案

健康日本21 循環器病を起こす人の減少を目指しています



2005	日	月	火	水	木	金	土
12	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31

2006	日	月	火	水	木	金	土
2	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
1 先勝 元日	2 友引 振替休日	3 先負	4 仏滅	5 大安 小寒	6 赤口	7 先勝 七草
8 友引	9 先負 成人の日	10 仏滅	11 大安 鏡開き	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引 大寒	21 先負
22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅
29 先勝	30 友引	31 先負	1	2	3	4

今月の行事

こんなクセありませんか?

健康注意報

足を組む

骨盤を歪める原因に

日常生活のクセのなかで、もっともからだにダメージを与えてしまうのが、足を組むこと。足を組んでいないと落ち着かないという人は、すでに骨盤が歪んでいる可能性大。人間の骨格の要である骨盤の歪みは、肩こり、眼精疲労、胃弱、便秘、生理不順、頭痛、不眠、疲労感など、実にさまざまな症状の原因となります。また、組む足を変えて左右交互に足を組んでも、骨盤の歪みは矯正されません。

後半に、「寝る前のリラックス体操」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合
☎ 03-3988-9327 FAX 03-3988-1964