

からだの中からアレルギー対策を

花粉症やアトピー、ぜんそくなどのアレルギーが芽を出す季節が近づいています。アレルギーに反応しにくいからだづくりを。まず食生活を和食に切り替え、根菜やハーブを多くとり、からだの冷えを取り除いておくこと。そして睡眠を十分にとり、ストレスをためないことです。

ストレスがアレルギーを促進



生活習慣が同じでも、アレルギーが強く出る人とそうでない人がいるのは、その人のストレス状態の違い。ストレスが強くとそれだけアレルギーに狙われます。



今月の健康実践 和慮袋

ゆったり呼吸

呼吸をゆったりすることは、心身の緊張をほぐし、ストレス解消に役立ちます。イライラしたときは、たっぷり息を吸い込み、ゆっくりと吐き出し、呼吸を整えましょう。ヨガや太極拳などもおすすめです。

健康日本21 バランスのよい食生活で、体調を整えておこう

2 2006
FEBRUARY

2006	日	月	火	水	木	金	土
1	1	2	3	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
3				1	2	3	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	

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 仏滅 生活習慣病予防週間	2 大安	3 赤口 節分	4 先勝 立春
5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引 建国記念の日
12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引 アレルギー週間	18 先負
19 仏滅 雨水	20 大安 アレルギーの日	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅
26 大安	27 赤口	28 友引	1	2	3	4

今月の行事

こんなときはありませんか?

健康注意報

否定表現

ストレスを呼ぶもとに

何かをいわれると、つい「でも」や「しかし」が出てしまう。無意識とはいえ、いつも否定表現を使っていると、考え方も後ろ向きになってしまうもの。そして、いつもこんないい方の人ほど、人間関係のストレスがたまりやすいもの。いったんは相手を受け入れ、認めるようにしてみましょう。すると、人間関係がぐっと楽になるものです。

後半に、「こんなときは食べて改善」「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
ホームページ: <http://www.toburyutsukenpo.jp>