

たばこにサヨナラを

200種類もの有害物質を含むたばこ。そのうち約60種類は発がん物質といわれているものです。がんは日本人の死因のトップ。まず3日、禁煙してみましょ。体内からニコチンが消えていく2~3日目の辛さを乗り越えると、のどのイガイガがとれます。

ちょっと待って!

- 1 まずはぐっところえてお茶を1杯。そして3分待ちましょ。
- 2 その間に目を閉じて息を吐きながらリラクゼーションを。
- 3 3分我慢した自分をほめてあげると、もうしばらく我慢しようかという気になります。



今月の健康実践 和慮袋

ニコチン代替療法

たばこの代わりに禁煙補助剤からニコチンを摂取する、ニコチン代替療法も成功率の高い方法です。だんだんニコチンの摂取量を減らしていく方法で、ニコチンパッチ(医師の処方が必要)やニコチンガム(薬局で購入可能)を使用します。

健康日本21 喫煙が及ぼす健康への影響を正しく知ろう

5 2006
MAY

2006	日	月	火	水	木	金	土
4	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
母の日	24	25	26	27	28	29	

2006	日	月	火	水	木	金	土
6	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	

日	月	火	水	木	金	土
30	1 先勝 メーデー	2 友引 八十八夜	3 先負 憲法記念日	4 仏滅 国民の休日	5 大安 こどもの日	6 赤口 立夏
7 先勝 看護週間	8 友引 世界赤十字デー	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口 看護の日	13 先勝
14 友引 母の日	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引
21 先負 小満	22 仏滅 肝臓週間	23 大安	24 赤口	25 先勝	26 友引	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負 世界禁煙デー 禁煙週間	1	2	3

今月の行事

こんなりせありませんか?

健康注意報 ほおづえ

猫背になり、呼吸も浅くなる

すぐ「ほおづえ」をつく。そんな人は無意識のうちに猫背になっているので要注意。いつも背中を丸めていると、背中筋肉がどんどん減っていき、立ったときの姿勢も悪くなります。さらに内臓が圧迫され、呼吸が浅くなる原因にも。東洋医学では「呼吸が浅いと、全身の活力が下がり、抵抗力が低下しやすくなる」といわれています。ほおづえをやめて、シャキッと背筋を伸ばしましょう。

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