

ここから元気通信 12月号

寒さに負けない！

運動と食事で体の中からポカポカに！



今年もあと1か月となりました。日に日に寒さが増してきますね。そんな時こそ！しっかりと体を動かして、旬の食材を食べることで体の中から温めて、免疫力もアップ！元気に冬を乗り切りましょう！今回は朝、布団やベットから起き上がる前や、夜の寝る前に、簡単に出来て、体温が上がる運動をご紹介します！

筋肉を動かして体の中から温める

- 体の熱生産の40%は筋肉が担っています。
筋肉を動かすことで筋肉内の毛細血管を刺激して全身の血流改善&体温アップ
- ふくらはぎは『第二の心臓』といわれ、しっかり動かすことで、足元に留まった血液を心臓に戻してくれます。



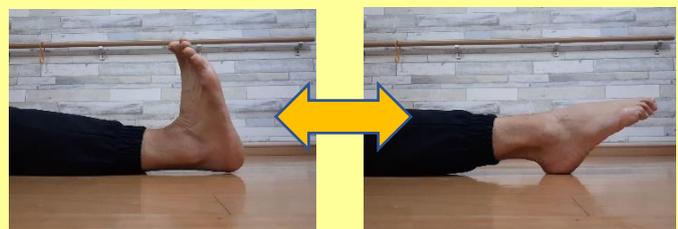
【足指グーパー】

- ・パーは指の間をしっかりと広げて
- ・グーは指をしっかりと折り曲げて



【足首そらし】

- ・かかとをしっかりと押し出すように



【膝曲げ伸ばし】

- ・動作はゆっくり



【手足ぶらぶら】

- ・力を抜いて行いましょう。



※疲れないうちに、ご自分にあつた回数でお試ください。



旬の食材をしっかりと食べよう！

体を温める食材を食べて、体の中からポカポカに

- 野菜 根菜類は寒い時期に旬を迎えるため
体を温めるといわれます。

生姜 人参 かぼちゃ ごぼう 大根 れんこん



- フルーツ 寒い地域でとれるフルーツも体を温める効果あり。
リンゴ さくらんぼ ぶどう



- 発酵食品 代謝を上げる酵素が含まれてるので体温アップ。
納豆 キムチ 味噌 チーズ ヨーグルト



※ただし酵素は熱に弱いので加熱調理は×

文芸欄

柿もみぢ掃き寄せ今朝の初仕事

阿品 澄音

冬服にセロハンのみのナフタリ

阿品 永野昌人

土いじり楽しい朝の遊びはじめ

阿品 福永和江

校庭で演技する子に赤とんぼ

キャンパス りつ子

脳タンク二つとたまらず忘れ草

キャンパス 幽翠

年重ね昭和の夜空変わる秋

キャンパス 文香

動く度マスクさがせばあこの下

己斐 長尾照子

鰯雲魚ぎらいの孫娘(まご)がいる

己斐 片岡裕恵