

忘れがちなポイント

今年は暖冬だと言われていますが、やはり寒さが身にこたえる季節になりましたね。

今回は、健康な体をキープする為にこの時期の『忘れがちなポイント』についてです。

① 3つの首を温めることを忘れずに！

「首・手首・足首」を温めると効果的に体温が上がり、体を温める事が出来ます。

特に首は、大きな動脈が通っている為、冷たい外気が当たれば、寒さを感じやすく、首を温めると血行が良くなり、温かさを実感出来ますよ。

厚着をせずに、ネックウォーマー、マフラー、手袋、レッグウォーマーなどの活用もいいです。

② 1時間に1回は室内の換気をしましょう！

お部屋が暖かくなると、冷たい外気を入れるのが嫌になりますよね？

しかし、閉め切ったお部屋の中では、二酸化炭素やウィルス、細菌などが増えていきます。

また、石油やガスの暖房機器で、お部屋の空気が汚れていきます。

1時間に1回は室内の換気をして、新しい空気を取り入れるとともにストレッチしたり、リフレッシュする事も大事です。

③ 規則正しい生活リズム

冬休みは家族団らんでついつい夜更かしと朝寝坊をしがちです。

この生活リズムの乱れと長い休みで食生活の乱れも加味されて、体調を崩しやすくなります。

きっと、皆様も一度はご経験があるのではないのでしょうか？

生活リズムの大切さを頭の片隅に置きながら、お過ごし下さい。