

季節の健康 カレンダー

令和3年

2021



3・4 無理な食事制限は
やめよう

だれでも“健康でありたい”と思うもの、また健康であることは、幸せな生活にもつながります。

地球環境問題やストレスで私たちの健康が脅かされがちなら今日こそ、

規則正しい生活ときめ細かな健康管理、ひいてはココロと體の体力づくりが大切なのです。

今年一年も健康で過ごしたいものです。

皆様方ご家族の健康衛生に、この“季節の健康カレンダー”を設立してください。



1・2 熱が出た時の
対処法



5・6
ストレスに
負けない生活



7・8 夏バテに
ならない生活



9・10
目の疲れを
和らげよう



11・12
冷え性を
改善しよう

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						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		

熱が出た時の対処法

発熱は風邪やインフルエンザなどの感染症、あるいは炎症性の病気によって起こります。高熱が長く続くと体力を消耗するので解熱剤を服用し、あわせて氷枕なども使います。発熱の症状は一般的には脈や呼吸が速まり、ときには悪寒を伴います。熱が上がりきると発汗による脱水症状が起こりやすくなるので、お茶やジュースなどで、十分な水分補給をしてください。高熱になった場合、最も心配なのは肺炎です。早く医師に診てもらいましょう。

●知って役立つ「食べ物の豆知識」

「薪をしきめ、発汗解熱作用がある「シソ」

草餅や青汁を作った時には「シソ葉（シソの乾燥葉）」が有効です。シソ葉3gと生姜汁を20~30ml、乾燥させた三カ柑の皮3gを水3カップで半量になるまで煮詰め、1日2~3回に分けて飲みます。喉吐きを伴う時には、赤シソの茎と30gを水9カップで半量になるまで煮詰めてその液を少量飲みます。

Have a Fever



Health information

発熱と発熱の関係

発熱時に咳や頭、喉の痛みがあるときは喉炎、咽頭炎、扁桃炎の疑いがあり、耳の痛みがあるときは中耳炎の疑いがあります。また、発熱して胸が痛む場合は肺炎、肋膜炎、心膜炎などが疑われ、腹痛を伴う場合は腸炎や食中毒、盲腸炎などが疑われます。



JAN 1
令和3年1月

2021
令和3年1月

2 FEB
令和3年2月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 火曜 大晦日	2 水曜 大正月
3 木曜	4 金曜 大晦日	5 土曜 大正月	6 日曜 大晦日	7 月曜 大正月	8 火曜 大正月	9 水曜 大正月
10 木曜 大晦日	11 金曜 大正月	12 土曜 大正月	13 日曜 大晦日	14 月曜 大正月	15 火曜 大正月	16 水曜 大正月
17 木曜 大正月	18 金曜 大正月	19 土曜 大正月	20 日曜 大正月	21 月曜 大晦日	22 火曜 大正月	23 水曜 大正月
24 大晦日 大正月	31 大晦日 大正月	25 大晦日 大正月	26 大晦日 大正月	27 大晦日 大正月	28 大晦日 大正月	29 大晦日 大正月
30 大晦日 大正月						

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 木曜 大正月	2 金曜 大正月	3 土曜 大正月	4 日曜 大正月	5 月曜 大正月	6 火曜 大正月	
7 水曜 大晦日	8 木曜 大正月	9 金曜 大正月	10 土曜 大正月	11 日曜 大正月	12 月曜 大正月	13 火曜 大正月
14 水曜 大正月	15 木曜 大正月	16 金曜 大正月	17 土曜 大正月	18 日曜 大正月	19 月曜 大正月	20 火曜 大正月
21 水曜 大正月	22 木曜 大正月	23 金曜 大正月	24 土曜 大正月	25 日曜 大正月	26 月曜 大正月	27 火曜 大正月
28 水曜 大正月						

無理な食事制限はやめよう

「スマートになりたい」「体重を減らしたい」と、食事制限だけのダイエットを行っていないませんか？ 食事制限だけで急に痩せると、栄養バランスが偏り、体全体のハリが失われるほか、シワが増えて、実年齢より老けて見えます。栄養が不足すると、脂肪のエネルギーは使われず筋肉に蓄えられたエネルギーでまかなおうとするので、逆に太る原因になります。適度に脂肪と筋肉があったほうが肌質もよく若々しく見えるので、無理な食事制限はやめましょう。

●知って役立つ「食べ物の豆知識」

肥満を防ぐ効果的な食べ物

肥満を防ぐ主な食べ物はキノコや海藻類、コンニャク、山のサツミ、豆腐、白菜などです。食物繊維を摂ると消化が速やかになり空腹感を安定させ、便通もよくなります。小豆は糖を刺激するサボニンが含まれているので、おすすめです。ビタミンB1も多く、炭水化合物と代謝を続けるはたらきがあります。

Healthy Diet



Health information

痩せるためのポイント

早食いは食べ過ぎにつながるので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。揚げ物や炭水化物の摂りすぎに注意し、野菜や海藻類で食物繊維を多く摂りましょう。寝る前は脂肪が蓄積されやすいため、食べ物は控えめに。また、運動は週1回長時間行うよりも、毎日短時間の軽い運動を続けるだけでも効果的です。



MAR 3
月曜日

2021
令和3年

1 APR
火曜日

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 火曜 休日	2 水曜 休日	3 木曜 休日	4 金曜 休日	5 土曜 休日	6 日曜 休日
7 火曜 休日	8 水曜 休日	9 木曜 休日	10 金曜 休日	11 土曜 休日	12 日曜 休日	13 月曜 休日
14 火曜 休日	15 水曜 休日	16 木曜 休日	17 金曜 休日	18 土曜 休日	19 日曜 休日	20 月曜 休日
21 火曜 休日	22 水曜 休日	23 木曜 休日	24 金曜 休日	25 土曜 休日	26 日曜 休日	27 月曜 休日
28 火曜 休日	29 水曜 休日	30 木曜 休日	31 金曜 休日			

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
4 火曜 休日	5 水曜 休日	6 木曜 休日	7 金曜 休日	8 土曜 休日	9 日曜 休日	10 月曜 休日
11 火曜 休日	12 水曜 休日	13 木曜 休日	14 金曜 休日	15 土曜 休日	16 日曜 休日	17 月曜 休日
18 火曜 休日	19 水曜 休日	20 木曜 休日	21 金曜 休日	22 土曜 休日	23 日曜 休日	24 月曜 休日
25 火曜 休日	26 水曜 休日	27 木曜 休日	28 金曜 休日	29 土曜 休日	30 日曜 休日	

ストレスに負けない生活

ストレスとは怒りや不安、不満、悲しみ、暑さ、寒さなど、外から影響を受けるものです。ストレスが強すぎると体が反応し、防御しようとしたホルモンが多量に分泌され、同時に免疫反応が起こります。自律神経が興奮状態になり、動悸や血圧が上がったり、食欲がなくなったり体に異常をきたします。免疫力も下がり、さまざまな症状があらわれます。ストレスに負けないためには、規則正しい生活と、十分な睡眠をとつて疲れをためないことが重要です。

●知って役立つ「食べ物の豆知識」

ストレスに負けない食事

ストレスには抗酸化ビタミンのCやE、アルコロシンやタンパク質の摂取が効果的。また情緒を安定させる働きをもつビタミンB1は、玉米やコマ、豚肉、米、納豆、ニンニク、牛乳、豆類、緑黄色野菜などに多く含まれています。バランスのとれた食生活で、ストレスに負けないと体をつくづくましょう。

Stress



Health information

心の回復をはかる

若い頃のように勢いにまかせて無理をすると、心と体のバランスを崩してしまうことがあります。イラストがついたり、疲労感が続いたときは、思いきって休養をとりましょう。忙しいときこそ、何もない日をつくづくする、あるいは静心に趣味に没頭する、といったことで、心の回復をはかりましょう。



MAY 5

2021
年 総合

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 火曜 大晦日 六日 月始 七日 金曜
2 水日 水曜	3 木日 木曜	4 金日 金曜	5 土日 土曜	6 日 曜日	7 月曜 金曜	8 火曜 大晦日
9 水日 水曜	10 木日 木曜	11 金日 金曜	12 土日 土曜	13 日 曜日	14 月曜 金曜	15 火曜 大晦日
16 水日 水曜	17 木日 木曜	18 金日 金曜	19 土日 土曜	20 日 曜日	21 月曜 金曜	22 火曜 大晦日
23 二日 金曜 三日 土曜	24 三日 土曜 四日 日始	25 木日 木曜	26 金日 金曜	27 土日 土曜	28 日 曜日	29 火曜 大晦日
30 二日 金曜 三日 土曜	31 一月 日始					

6 JUN

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 二日 金曜 三日 土曜	2 火曜 大晦日
3 水日 水曜	4 木日 木曜	5 金日 金曜	6 土日 土曜	7 日 曜日	8 月曜 金曜	9 火曜 大晦日 一月 月始
10 水日 水曜	11 木日 木曜	12 金日 金曜	13 土日 土曜	14 日 曜日	15 月曜 金曜	16 火曜 大晦日 二月 月始
17 水日 水曜	18 木日 木曜	19 金日 金曜	20 土日 土曜	21 日 曜日	22 月曜 金曜	23 火曜 大晦日 三月 月始
24 水日 水曜	25 木日 木曜	26 金日 金曜	27 土日 土曜	28 日 曜日	29 月曜 金曜	30 火曜 大晦日

夏バテにならない生活

夏バテの原因は大きく分けて二つ。それは「冷房病」と「微量元素欠乏症」とよばれるものです。「冷房病」は、室外との温度差に体がついていけず、その積み重ねで体力を失う症状です。また「微量元素欠乏症」は、暑さなどで睡眠不足になると食欲が落ち、ビタミンやミネラルなどが不足して十分な栄養が摂れず、ますます食欲不振となって悪循環が起こる症状です。夏バテの予防には栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活が必須です。

●知って役立つ「食べ物の豆知識」

夏の暑い時期には「ミョウガ」

ミョウガのわらわらかな香りと苦みは、特に食欲が減退しがちな夏の暑い時期には、欠かせない夏野菜として珍重されています。またミョウガには精油成分が含まれております。この成分は大脳機能を軽く刺激し、ボーッとした頭をさやかにさわせる作用もあり、夏バテ、食欲不振、疲労倦怠感の緩和にも効果的です。

Fatigue



Health information

十分な睡眠を

夏バテ対策の基本は休養と栄養、そして十分な睡眠です。日中眠気を感じるようなら睡眠時間の不足、あるいは質がよくありません。寝る時は冷房はほどほどにして、手足が冷えないように扇風機や除湿器をうまく組み合わせ、できるだけ穏やかな環境をつくって睡眠の時間を十分にとり、質を高めましょう。



JUL 7
2021
月曜日

2021
月曜日

8 AUG
月曜日

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 火曜 大晦日	2 水曜 元日	3 木曜 元日祝日
4 金曜 元日	5 土曜 元日祝日	6 日曜	7 月 日曜 二日目	8 月 月曜 三日目	9 月 火曜 四日目	10 月 水曜 五日目
11 月 木曜 六日目	12 月 金曜 七日目	13 月 土曜 八日目	14 月 日曜 九日目	15 月 月曜 十日目	16 月 火曜 十一日目	17 月 水曜 十二日目
18 月 木曜 十三日目	19 月 金曜 十四日目	20 月 土曜 十五日目	21 月 日曜 十六日目	22 月 月曜 十七日目	23 月 火曜 十八日目	24 月 水曜 十九日目
25 月 木曜 二十日目	26 月 金曜 二十一日目	27 月 土曜 二十二日目	28 月 日曜 二十三日目	29 月 月曜 二十四日目	30 月 火曜 二十五日目	31 月 水曜 二十六日目

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 火曜 元日	2 水曜 元日祝日	3 木曜 元日	4 月 火曜 二日目	5 月 水曜 三日目	6 月 木曜 四日目	7 月 金曜 五日目
8 月 土曜 六日目	9 月 日曜 七日目	10 月 月曜 八日目	11 月 火曜 九日目	12 月 水曜 十日目	13 月 木曜 十一日目	14 月 金曜 十二日目
15 月 土曜 十三日目	16 月 日曜 十四日目	17 月 月曜 十五日目	18 月 火曜 十六日目	19 月 水曜 十七日目	20 月 木曜 十八日目	21 月 金曜 十九日目
22 月 土曜 二十日目	23 月 日曜 二十一日目	24 月 月曜 二十二日目	25 月 火曜 二十三日目	26 月 水曜 二十四日目	27 月 木曜 二十五日目	28 月 金曜 二十六日目
29 月 土曜 二十七日目	30 月 日曜 二十八日目	31 月 月曜 二十九日目				

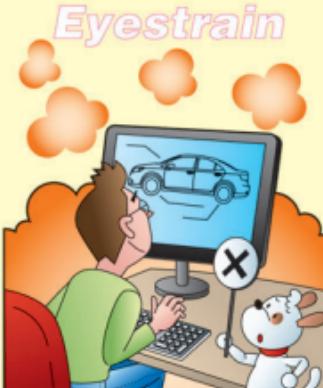
目の疲れを和らげよう

パソコン作業で目を酷使していませんか？長時間画面を凝視していると、ピントの調節機能が低下し、眼精疲労を起こします。予防のために、まず目を画面から50~70cmの距離に保ちましょう。また、肩や首筋が緊張すると目の血行も悪くなるので、キーボードと肘の角度が90度になるように椅子の高さを調整し、また画面は見上げるより見下ろす角度にしましょう。さらに画面の明るさと部屋の明るさを同じくらいにします。適度に目を休める時間をとることも必要です。

●知って役立つ「食べ物の豆知識」

お寿司を食べるなら赤色のネタ

甲殻類や魚介類に多く含まれる赤色の色素で、アスタキサンチンという栄養素は、目のピントの調節機能の回復や目内神の予防に効果があります。お寿司を食べるなら、まずはエビ、サーモン、イクラを食べましょう。また、免疫力の低下を招く病気の予防に、バジルが多くの含まれるイカ、タコ、貝類もおすすめです。



Health information

目が疲れた時は目の運動

目が疲れた時は目の運動をしましょう。まず正面を向き、目に力を入れて「目を開いて2秒間、次に閉じて2秒間」を3~5回繰り返すだけです。この運動はピントの調節機能に関わる毛様体筋をほぐしたり、目の周りにある眼輪筋を鍛え血流をよくして筋肉の彈力をアップさせます。1日に何回やってもOK。



SEP 9

2021
月曜日

10 OCT

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 火曜 夏至	2 水曜	3 木曜 夏至	4 金曜
5 土曜 夏至	6 日曜	7 月曜 夏至	8 火曜 夏至	9 水曜	10 木曜 夏至	11 金曜
12 土曜 夏至	13 日曜	14 月曜 夏至	15 火曜 夏至	16 水曜 夏至	17 木曜 夏至	18 金曜
19 土曜 夏至	20 日曜 夏至	21 月曜 夏至	22 火曜 夏至	23 水曜 夏至	24 木曜 夏至	25 金曜
26 土曜 夏至	27 日曜 夏至	28 月曜 夏至	29 火曜 夏至	30 水曜 夏至		

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3 土曜 夏至	4 日曜 夏至	5 月曜 夏至	6 火曜 夏至	7 水曜 夏至	8 木曜 夏至	9 金曜
10 土曜 夏至	11 日曜 夏至	12 月曜 夏至	13 火曜 夏至	14 水曜 夏至	15 木曜 夏至	16 金曜
17 土曜 夏至	18 日曜 夏至	19 月曜 夏至	20 火曜 夏至	21 水曜 夏至	22 木曜 夏至	23 金曜
24 土曜 夏至	25 日曜 夏至	26 月曜 夏至	27 火曜 夏至	28 水曜 夏至	29 木曜 夏至	30 金曜

冷え性を改善しよう

冷え性は、血行が悪くなることで起こります。原因として、運動不足、貧血、自律神経や、女性ホルモンのバランスの乱れなどがあります。それによって、頭痛や腰痛、肩こり、便秘、不眠、肌荒れ、生理不順などの症状があらわれます。ぬるめのお湯にゆっくり湯上がり体を芯から温め、血液の流れをよくしましょう。またストレッチやダンベル体操、ウォーキングなどの運動も効果的です。筋肉を鍛えることで血流の循環がよくなり冷え性を改善します。

●知って役立つ「食べ物の豆知識」

ニラと生姜で代謝を高める

ニラには抗酸化物質という成分があり、体に吸収されると代謝を高め、体を温める作用があります。血行をよくするビタミンEも含まれているので、体温保持などにも効果があります。また生姜は血液の流れをよくし、内臓の働きを発揮しててくれます。代謝が高まって体温を上げる効果が期待できます。

Sensitivity to Cold



Health information

下半身の血流をよくする

下半身の冷えには、お尻を刺激するストレッチが効果的。まず椅子に座り、左足の足首部分を右足の太腿にかけ、お尻の側面を伸ばす感じをイメージし、左の大腿を5秒間ゆっくり押します。次に、足を組みかえて同じようにします。これを左右5回ずつ行うとお尻のこりがとれ、下半身の冷えが和らぎます。



NOV 11

2021
月曜～金曜

12 DEC

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 火曜 大晦日	2 水曜	3 木曜 お正月 お仕事初日	4 金曜	5 土曜 お正月 お仕事初日	6 日曜 大晦日
7 月曜	8 火曜 大晦日	9 水曜	10 木曜 大晦日	11 金曜 お正月 お仕事初日	12 土曜 大晦日	13 日曜 大晦日
14 月曜 大晦日	15 火曜 大晦日	16 水曜 大晦日	17 木曜 大晦日	18 金曜 大晦日	19 土曜 大晦日	20 日曜 大晦日
21 火曜 大晦日	22 水曜 大晦日	23 木曜 大晦日	24 金曜 大晦日	25 土曜 大晦日	26 日曜 大晦日	27 月曜 大晦日
28 火曜 大晦日	29 水曜 大晦日	30 木曜 大晦日				

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 火曜 大晦日	2 水曜 大晦日	3 木曜 大晦日	4 金曜 大晦日
5 月曜 大晦日	6 火曜 大晦日	7 水曜 大晦日	8 木曜 大晦日	9 金曜 大晦日	10 土曜 大晦日	11 日曜 大晦日
12 月曜 大晦日	13 火曜 大晦日	14 水曜 大晦日	15 木曜 大晦日	16 金曜 大晦日	17 土曜 大晦日	18 日曜 大晦日
19 火曜 大晦日	20 水曜 大晦日	21 木曜 大晦日	22 金曜 大晦日	23 土曜 大晦日	24 日曜 大晦日	25 月曜 大晦日