

暮らしの
健康メモカレンダー



2021 HEALTHY

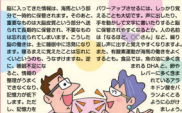
記憶力UP

今月のテーマ 記憶力と集中力

CALENDAR

集中力UP

覚え方を工夫しよう



プラスαの健康術

集中できる環境をプラス

勉強のうらやみ、仕事よりも集中できるという人は少なくありません。自宅に比べて学校や職場、カフェなどの勉強や仕事にもくちくち集中できる場所。そのほか、家にいると家事や子育てなどのことなで意識が分散されて、集中力が低下してしまいます。集中力の向上には、環境を変えたり、慣れになることを事前に練習したりすることがよいでしょう。



2021

1

きちんと休憩をとろう

好きだったり得意だったことは、集中しやすいですね。とこが、覚えることや苦手なことは、脳の作業がうまくいきません。そんなときは、まず、行動を！ やる気スイッチが入るのを促すために、例えば、掃除をするとか、まず目の前のものを片づけましょう。また、勉強は必ず5分ずつキリを付けてみましょう。休憩が終わったら、そのあとに、集中力を高める。勉強時間や作業時間を短縮するのがおすすめです。人の集中力は長くても1時間程度しか続かない。また、朝の起床時間や仕事、作業などを決めた後、終わるギリギリにアップするとか、1週間を自分で決める。そのあとは毎日くり返しましょう。そのほか、勉強や作業をするときは、そのほかの作業を一切控えるのがおすすめです。例えば、スマホを閉じたり、テレビを消したり、家族の話を聞いたり、メールのチェックや返信、休憩時間などい時間中は、記録簿2-3時間とされ、利用するよに決めてはいかが？



ながらトレーニング

家事をしながらしりとりを



ワーキングメモリートレーニングと有酸素運動、スクワットの組み合わせ。脳の働きを高めることができます。さらに、二つを同時にやるのが「デュアルタスク」です。家事と勉強の組み合わせ。ワーキングメモリー、さらに運動も行うのが効果的です。しりとりをしながら、1分間の運動にプラスしてあげてはいかがでしょうか？

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
2020 12 日 月 火 水 木 金 土 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	2021 1 日 月 火 水 木 金 土 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	2021 2 日 月 火 水 木 金 土 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	2021 3 日 月 火 水 木 金 土 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	2021 4 日 月 火 水 木 金 土 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	2021 5 日 月 火 水 木 金 土 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	2021 6 日 月 火 水 木 金 土 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
3 火曜 2021 3 日 月 火 水 木 金 土 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	4 水曜 2021 4 日 月 火 水 木 金 土 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	5 木曜 2021 5 日 月 火 水 木 金 土 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	6 金曜 2021 6 日 月 火 水 木 金 土 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	7 土曜 2021 7 日 月 火 水 木 金 土 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	8 日曜 2021 8 日 月 火 水 木 金 土 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	9 月曜 2021 9 日 月 火 水 木 金 土 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
10 火曜 2021 10 日 月 火 水 木 金 土 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	11 水曜 2021 11 日 月 火 水 木 金 土 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	12 木曜 2021 12 日 月 火 水 木 金 土 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	13 金曜 2021 13 日 月 火 水 木 金 土 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	14 土曜 2021 14 日 月 火 水 木 金 土 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	15 日曜 2021 15 日 月 火 水 木 金 土 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	16 月曜 2021 16 日 月 火 水 木 金 土 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
17 火曜 2021 17 日 月 火 水 木 金 土 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	18 水曜 2021 18 日 月 火 水 木 金 土 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	19 木曜 2021 19 日 月 火 水 木 金 土 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	20 金曜 2021 20 日 月 火 水 木 金 土 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	21 土曜 2021 21 日 月 火 水 木 金 土 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	22 日曜 2021 22 日 月 火 水 木 金 土 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	23 月曜 2021 23 日 月 火 水 木 金 土 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
24 31 火曜 2021 24 日 月 火 水 木 金 土 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	25 水曜 2021 25 日 月 火 水 木 金 土 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	26 木曜 2021 26 日 月 火 水 木 金 土 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	27 金曜 2021 27 日 月 火 水 木 金 土 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	28 土曜 2021 28 日 月 火 水 木 金 土 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	29 日曜 2021 29 日 月 火 水 木 金 土 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	30 月曜 2021 30 日 月 火 水 木 金 土 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

2021 HEALTHY

排泄力UP

今月のテーマ 排泄力と浄化力

CALENDAR

浄化力UP

腸の周辺の運動を

食べたもののカスや、体内の不消化物を体の外へ出す排泄力は、私たちに欠かせないです。腸が元気な場合は1日1〜2回の排便があります。こうした腸の働きを促すためには、野菜や果物、豆類や海藻など、食物繊維の多い食事をバランスよくとることが大事です。

食物繊維は便の量を増やしてやわらかく、水分を多く含むことで、腸の動きを促進に促し、排便しやすくします。また、腸の周辺にある筋肉、インナーマッスルの動きをよくすることも大切です。運動不足と呼ばれる内は、便秘改善に効果的です。ときには体を伸ばし、腸を促すには運動を、運動不足がちな方には足の指のストレッチを併用したり寝たりします。例えば、椅子に座り、片方の足をのびと椅子にのめるように



プラスαの健康術

食物繊維に発酵食品をプラス

腸力アップのためには、食物繊維だけでなく、発酵食品をとることも。発酵食品には腸内環境を整え、腸に働きかける効果があります。ヨーグルトなどでは、腸内環境を整えるビフィズス菌にも効果的な乳酸菌が含まれています。ヨーグルトなどのヨーグルト類は、大腸を刺激し、腸の動きを促すため、便秘の解消に効果的です。



2021
6

運動で血管を広げる

血管中の老廃物を取り除いているのが、血管が広がったことが原因で腎臓です。腎臓にある糸球体という、この糸球体から濾過された血液は、血管中の老廃物を濾過して、尿として体外に排出されています。つまり、血管を浄化しているのです。この糸球体が小さくなると、血液がろ過できなくなり、高血圧や糖尿病、腎臓病、慢性腎臓病などの生活習慣病によって、腎臓の

血液が滞りやすくなることで、血管が狭くなることが原因で腎臓です。腎臓にある糸球体という、この糸球体から濾過された血液は、血管中の老廃物を濾過して、尿として体外に排出されています。つまり、血管を浄化しているのです。この糸球体が小さくなると、血液がろ過できなくなり、高血圧や糖尿病、腎臓病、慢性腎臓病などの生活習慣病によって、腎臓の

ながらトレーニング

生活リズムを整えながら腸活を



腸活の鍵は規則正しい生活リズムにあります。腸は生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えることで、腸の働きがよくなり、便秘の解消に効果的です。

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
30	31	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	1	5	7

2021 HEALTHY

弾力UP

今月のテーマ

弾力と呼吸力

CALENDAR

呼吸力UP

運動で血管を若く

若いときは体の前も後ろも弾力を持っていて、血管も弾力があります。しかし、歳をとると、血管も硬くなって、弾力も減ります。血管が硬くなると、血のめぐりが悪くなり、体の隅々まで血が流れず、血圧が高くなります。また、血管が硬くなると、心臓や腎臓などの臓器に負担がかかり、病気の原因になります。血管を若く保ち、血のめぐりを良くすることは、健康を維持するためにとても大切です。



なる病気を予防し、血圧を下げ、心臓や腎臓などの臓器に負担を減らすことができます。また、毎日の食生活に注意し、適度な運動を続け、内臓脂肪を落とすことが大切です。運動することによって、血圧が下がります。運動は、心臓や腎臓などの臓器に負担を減らすだけでなく、血圧を下げ、心臓や腎臓などの臓器に負担を減らすことができます。



呼吸筋を鍛えよう

呼吸は、体が生きるために必要です。呼吸筋は、呼吸をするために必要な筋肉です。呼吸筋が弱くなると、呼吸が浅くなり、体が疲れやすくなります。呼吸筋を鍛えることで、呼吸が深くなり、体が元気になります。呼吸筋を鍛えるには、深呼吸を繰り返すことが効果的です。また、有酸素運動も呼吸筋を鍛えるのに効果的です。



プラスαの健康術

運動にセルフチェックをプラス

自分の血管年齢や健康状態を知ることが、健康を維持するために大切です。セルフチェックを行うことで、自分の健康状態を知ることができます。セルフチェックの方法は、血圧を測る、心拍数を測る、体重を測るなどがあります。また、定期的に医師の診察を受けることも大切です。



ながらトレーニング

風船をふくらませて肺活



呼吸器の機能を高めるのに効果的です。風船をふくらませることで、肺の容量が増え、呼吸が深くなります。また、風船をふくらませることで、呼吸筋が鍛えられます。風船をふくらませる方法は、風船を口でくわえ、息を吹き込んでふくらませます。ふくらんだ風船を破ることで、呼吸が完了します。

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
9 ★ 月 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	11 ★ 月 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	28	29	30	1 ★ 月	2 ★ 月
3 ★ 月	4 ★ 月	5 ★ 月	6 ★ 月	7 ★ 月	8 ★ 月	9 ★ 月
10 ★ 月	11 ★ 月	12 ★ 月	13 ★ 月	14 ★ 月	15 ★ 月	16 ★ 月
17 ★ 月	18 ★ 月	19 ★ 月	20 ★ 月	21 ★ 月	22 ★ 月	23 ★ 月
24 31 ★ 月	25 ★ 月	26 ★ 月	27 ★ 月	28 ★ 月	29 ★ 月	30 ★ 月

肩を適度に動かそう

[illegible]

プラスαの健康法

ストレッチにサイクリングをプラス

膝から足にかけて湯の熱気は、膝部背脊関節痛症があります。湯の香を煮り、湯に伸ばすと、足がしびれたり痛んだりします。湯化を同じには紙やカート、コルセットの使用で、膝がみの運動を保ちます。また、自転車は膝がみの運動で熱いため、膝部背脊関節痛症にはお薦めです。湯を伸ばすに、足の熱気は湯化を伸ばすことで



2021

11

筋肉を意識しよう

両手両足を伸ばせば腰は自然にストレッチングがめやす。身体全体をリラックスさせ、肩でその力を伝える。手前にはできる限り高く、やりやすい高さとする。その高さを維持し続ける。前後は、1回の動作は10秒程度、5回以上行う。この動作は、肩の関節の可動域は肩の5~10度程度で済まして、心臓の周りで済ませてもいい。次に、心臓より手前を導く運動を繰り返すのである。

肩関節と首の関節を同時にストレッチングする。首を後ろに倒し、肩を後ろに倒す。肩を後ろに倒すのは、か、まげているのか、首や肩関節などを感じることに注意する。そして、ストレッチングの強度を調整する必要がある

上昇することもあるが、呼吸を止めないよう注意すること。胸の痛みが強い場合は、まず肩関節のストレッチから始める。両腕については運動が強化することもある。両手両足の運動を



ながらトレーニング

脇を拭きながら運動療法

五十番の療法の一つに、肩甲骨にそむ
けながら上へあげる方法があります。
目こるから、肩の動きを導くと組み合わ
せて手前へ。そのほか、テーブルを拭
くときや掃除機をかけるとき、意識
して肩や足を伸ばし流ししょう。食器を
洗うとき頭を前へ上へ上げたり下ろした
り、洗濯物を干すとき頭を屈めたり
伸ばしたり、家事をしながら肩運動を



Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
31 大宮	1 大宮	2 赤心 大宮	3 赤心 大宮	4 赤心 大宮	5 赤心 大宮	6 赤心 大宮
7 赤心 大宮	8 赤心 大宮	9 赤心 大宮	10 赤心 大宮	11 赤心 大宮	12 赤心 大宮	13 赤心 大宮
14 赤心 大宮	15 赤心 大宮	16 赤心 大宮	17 赤心 大宮	18 赤心 大宮	19 赤心 大宮	20 赤心 大宮
21 赤心 大宮	22 赤心 大宮	23 赤心 大宮	24 赤心 大宮	25 赤心 大宮	26 赤心 大宮	27 赤心 大宮
28 赤心 大宮	29 赤心 大宮	30 赤心 大宮	1 赤心 大宮	2 赤心 大宮	10 赤心 大宮	12 赤心 大宮

