



# 季節の健康 カレンダー

令和5年

# 2023



2022 12 DEC						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				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

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

地域環境問題やストレスで私たちの健康が脅かされがちな今日こそ、

規則正しい生活ときめ細かな健康管理、いわばはココロと體も体力ゴムが大切なのです。

今年一年も健康で過ごしていらるのです。

当該方針は、この「季節の健康カレンダー」を通じてお届けください。



# 冬の肩こりを解消しよう

寒い日が続くこの季節、肩がガチガチに凝り固まっていますか？ 肩こりは筋肉が緊張し、血行が悪くなることが原因です。そのためストレスなどで血行が悪くなる場合もあります。肩こりを解消するには、血液の循環をよくすることが重要です。姿勢の改善や適度な運動、入浴などで血行をよくすることを心掛けましょう。また、気分転換やバランスのとれた食事など十分な睡眠をとることで、肩こりも軽減されます。長く続くようなら、病院で診てもらいましょう。

## ●健康アドバイス

### 肩の筋肉をほぐすコツ

肩が凝った感じたときは、深呼吸をしながら凝った筋肉を動かすことが治すコツです。まず、凝った部分を動かしながら、お腹の筋肉を大きくゆっくりと力を抜いてから深呼吸をすると、筋肉などの作用でろっ骨全体が下りますため、肩の筋肉の緊張がほぐれやすくなります。肩こり解消につながります。

# Stiff neck



## Check the cause

### 肩こりの原因

肩こりの原因は、枕が高すぎる、肩周囲をいつも着いている、度合合っていないメガネをかけている、机と椅子の座ざが合わないまま使用している、悪い姿勢で読書をしている、また近年では、スマートフォンの使い過ぎなど、日常生活の中にも原因があります。これらをチェックして、改善しましょう。



JAN 1

2023

令和5年

FEB 2

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

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

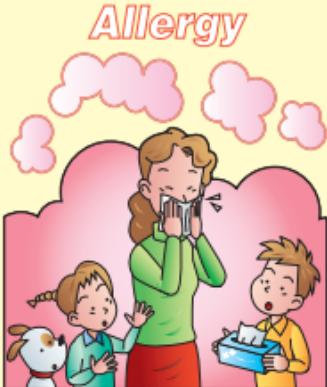
# 寒暖差アレルギーの改善

暖かい日が続いた後、急に寒くなると、くしゃみや鼻水が止まらなくなるという人が増えています。それは「寒暖差アレルギー」かもしれません。症状はくしゃみや鼻水だけでなく鼻づまり、じんましん、食欲減退、胃腸の不調など広範囲に及びます。季節による寒暖差のほか、室内外の気温差や乾燥した空気によって、体温調節がうまくできないことで起るようです。改善するには身体を冷やさないこととタンパク質やビタミン、ミネラルを積極的に摂ることです。

## ●健康アドバイス

### 鼻炎の症状を緩和

この時期は寒暖差が大きく、初日の気温と比べて8℃以上上がったり、湿度も急に下ります。そのため夜中から明け方にかけて冷気が鼻の粘膜を刺激して、アレルギーの症状を引き出します。夜中の室温は喉頭が冷たがるため、できだけ窓を開かずして寝ましょう。鼻炎の症状を緩和できます。



## Check the cause

### 寒暖差アレルギー対策

生野菜や果物は身体を冷やします。特にトマト、きゅうり、茄子、バナナ、キウイなどは身体を冷やす代表格です。ただし、野菜を加えれば野菜はないので、茹熟調理をするなど、バランスのよい食生活を心がけましょう。また、青汁飲みなどによる足裏への刺激は自汗がよくなり、日射神經の働きが安定するので、改善につながります。



MAR 3

2023  
令和5年

1 APR

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

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

# ダイエット中でも糖質は不可欠

## Diet

ダイエット目的に糖質を極端に減らすなど、無理な食事制限はさまざまな障害を引き起こします。糖質が不足すると、身体はタンパク質をエネルギー源として使わざるを得なくなり、筋肉などのタンパク質が分解され、基礎体力が低下して疲れやすくなります。また、肌荒れなどの症状も出でます。食事の基本は腹八分目、食事時間以外は食べない。脂肪分はできるだけ控え、炭水化物は毎食お茶碗1杯程度にし、ビタミンやミネラルを含んだ食材を食べましょう。

### ●健康アドバイス

#### 週に1食だけ、利尿策除

ダイエットで食べたいものの我慢をしていると、逆に体脂肪がつきやすくなってしまいます。つまり、ストレスこそ消費量の大敵です。ダイエット中にストレスを避けるために、週に1回1食だけ、食事制限を解消することです。ただし、夜間基礎代謝が下がるので、寝間がよいでしょう。



## Check the cause

### ダイエットを長く続けるには

ダイエットを途中で挫折してしまう人は、なぜ続かないのかチェックしましょう。たとえば「音楽をしている」「楽しくない」など、その場合は、サイクリングやフィットネスなど、自分が楽しいと思える運動をすることがダイエットを長く続ける秘訣です。なお、運動の後は飲み過ぎ、食べ過ぎにも注意しましょう。



MAY 5

2023  
令和5年

6 JUN

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

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

# 食欲不振は心身に影響する

食欲不振は、運動不足のほか、睡眠不足、脳みや心配事など、ストレスの影響が大きいといわれています。暑い夏を乗り切るためにも、心身の休養と気分転換を図り、少しでも、栄養のある食事を摂るよう食欲不振を治す努力をしましょう。また、前向きに物事を考えることは、自然に食欲が出るもので、夏バテ解消にも繋がります。ただし、食欲不振が長く続くようなら、病気の一症状の場合もあるので注意が必要です。病院で医師の診察を受けましょう。

## ●健康アドバイス

### 食欲不振を緩和する

食欲不振のときは、自分の好きな食べ物をメニューに加え、一口でも食べてみましょう。また、お風呂で気分を切り替え、リラックスしてから食事をするのもよいでしょう。さらに食卓に花を飾ったり食器を変えるなど、時には音楽を聴きながらビルやワインなど新酒を飲むのも食欲不振の癒しに役立ちます。

## Anorexia



## Check the cause

### 拒食症を防ぐ

晩秋願望や太ることへの恐怖から、体重や体型を意識しすぎていませんか？もししかすると、拒食症予兆かもしれません。拒食症は、10～20代の女性に多く見られる拒食障害のひとつで、命にかかわることもある。治療には、医師の指導のもと食事療法と心理療法が必要となるので、今のうちに改善を。



JUL  
7

2023

8 AUG

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 火 六日 水口							1 火 六日 水口
2 水 五日 金口 月日付 2023年7月1日	3 木 六日 土口	4 金 木日 大休	5 土 火日 大休	6 日 水日 大休	7 月 木日 大休	8 金 木日 大休	6 木 火日 大休	7 金 木日 大休	8 土 火日 大休	9 日 水日 大休	10 月 木日 大休	11 金 木日 大休	12 土 火日 大休
9 金 水日 大休	10 土 火日 大休	11 日 木日 大休	12 月 木日 大休	13 一 日 月日 月休	14 火 水日 大休	15 金 木日 大休	13 火 水日 大休	14 水 木日 大休	15 木 火日 大休	16 木 火日 大休	17 金 木日 大休	18 土 火日 大休	19 日 水日 大休
16 火 水日 大休	17 水 木日 大休	18 木 火日 大休	19 火 水日 大休	20 水 木日 大休	21 木 火日 大休	22 金 木日 大休	20 火 水日 大休	21 水 木日 大休	22 木 火日 大休	23 木 火日 大休	24 金 木日 大休	25 土 火日 大休	26 日 水日 大休
23 火 水日 大休 月日付 2023年7月30日	24 水 木日 大休	25 木 火日 大休	26 火 水日 大休	27 水 木日 大休	28 木 火日 大休	29 金 木日 大休	24 火 水日 大休	25 水 木日 大休	26 木 火日 大休	27 木 火日 大休	28 金 木日 大休	29 土 火日 大休	30 日 水日 大休
30 火 水日 大休	31 水 木日 大休												

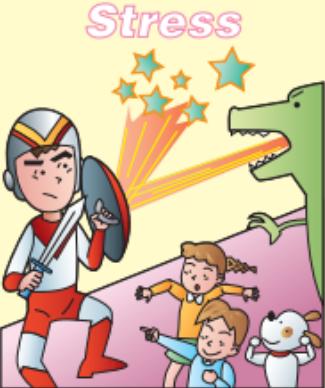
# ストレスに負けない身体づくり

強いストレスを長期間受けると、身体が耐えきれず、神経系や免疫系、内分泌系の機能に異常が生じ、さまざまな病気の原因になります。趣味やスポーツなど、自分なりのストレス解消法を見つけることが大事です。また、食事ではギャバ(GABA)がおすすめ。ギャバはアミノ酸の一種で、副交感神経を活発にして気分をリラックスさせる働きがあり、発芽玄米やトマト、ミカンなどに多く含まれています。さらに免疫力を上げるタンパク質の摂取も効果があります。

## ●健康アドバイス

### ストレス解消法

ストレスを解消するには気分転換することです。たとえば、好きなスポーツで汗を流せば、気分がすっきりします。好きな音楽を楽しむのも精神が安らぎます。周囲に影響をもたらします。アロマを楽しむのも、精神を落ち着かせる効果があります。ほかにも、ぬるめのぬくぬくにのったり浸かるのもおすすめです。



## Check the cause

### コーヒーでストレスチェック

いつものコーヒーが苦く感じる事はありますか？それは、かなりストレスが溜まっている証拠です。苦味は心臓状態に左右されやすく、もっと疲くなったり、誰か強がる感じがあります。仕事や勉強でストレスを感じたら、ハロメーターがわりにコーヒー休憩でチェックしてみましょう。



2023

SEP 9

10 OCT.

令和5年

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT															
					1 二回 1日 夏至 1日	2 三回 2日 夏至 2日	1 二回 1日 夏至 1日	2 三回 2日 夏至 2日	3 一回 3日 夏至 3日	4 二回 4日 夏至 4日	5 一回 5日 夏至 5日	6 二回 6日 夏至 6日	7 一回 7日 夏至 7日	8 二回 8日 夏至 8日	9 一回 9日 夏至 9日	10 二回 10日 夏至 10日	11 一回 11日 夏至 11日	12 二回 12日 夏至 12日	13 一回 13日 夏至 13日	14 二回 14日 夏至 14日								
3 二回 夏至	4 二回 夏至	5 一回 夏至	6 二回 夏至	7 一回 夏至	8 二回 夏至	9 一回 夏至	10 二回 夏至	11 一回 夏至	12 二回 夏至	13 一回 夏至	14 二回 夏至	15 一回 夏至	16 二回 夏至	17 一回 夏至 立秋 1日	18 二回 夏至 立秋 1日	19 一回 夏至 立秋 1日	20 二回 夏至 立秋 1日	21 一回 夏至 立秋 1日	22 二回 夏至 立秋 1日	23 一回 夏至 立秋 1日	24 二回 夏至 立秋 1日	25 一回 夏至 立秋 1日	26 二回 夏至 立秋 1日	27 一回 夏至 立秋 1日	28 二回 夏至 立秋 1日	29 一回 夏至 立秋 1日	30 二回 夏至 立秋 1日	31 一回 夏至 立秋 1日
15 立秋 夏至	16 立秋 夏至	17 立秋 夏至	18 立秋 夏至	19 立秋 夏至	20 立秋 夏至	21 立秋 夏至	22 立秋 夏至	23 立秋 夏至	24 立秋 夏至	25 立秋 夏至	26 立秋 夏至	27 立秋 夏至	28 立秋 夏至	29 立秋 夏至	30 立秋 夏至	31 立秋 夏至												

# ガン予防は生活習慣と食習慣

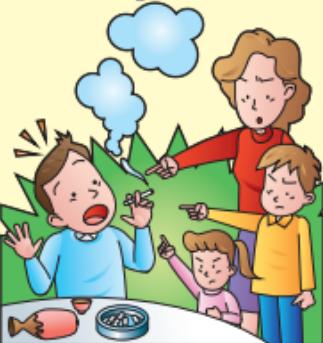
## Cancer prevention

ガンになる原因として最も大きいのは「喫煙」「飲酒」「塩分の摂りすぎ」「野菜や果物の摂取不足」「運動不足」などの生活習慣です。これらの生活習慣を改善すれば、大幅にリスクが下がったという結果もあります。また「熱いものは熱いうちに」といいますが、やけどしそうなほど熱いものをそのまま食べると、口中や食道の粘膜を傷つけ、食道ガンになるリスクを高めてしまします。このような悪い生活習慣や食習慣を見直し、ガンのリスクを下げましょう。

### ●健康アドバイス

#### ガンの予防に緑茶

緑茶はガンの予防に効果があるということをご存知ですか？緑茶には、タンニンが豊富に含まれていて、ガンの発生や腫瘍の増殖を抑える効果があるためです。さらに、ビタミンCも多く、身体の抵抗力を強め、ガンの増殖を抑制することもされています。緑いものに興味して飲むのがおすすめです。



### Check the cause

#### 異変や不調は病院へ

体調が悪しくなく、市販薬を飲んでも改善しないなど、気になる自覚症状はありますか？あるいは、自分で気づかない異変や不調を家族や周囲の人から指摘されていますか？このような場合は、ガンの可能性も否定できません。放置せず、必ず病院を受診しましょう。早雨であれば治る可能性も高くなります。



NOV 11

2023  
令和5年

12 DEC

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

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