

季節の健康 カレンダー

2020



だれでも「健康であつたい」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るのです。

毎朝起床時やストレスで私たちの健康が脅かされがちな今日こそ、

規則正しい生活と適切な健康管理、ひいてはココロと身体が元気でいられることが大切です。

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管理に、この「季節の健康カレンダー」をお役立てください。



2019							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							

老化の予防に努めよう

あなたは老化を早めるような生活を送っていませんか？たとえば「食べ過ぎ・運動不足・緑黄色野菜や果物をあまり食べない・日焼け対策の怠り」など、このような習慣が続けば、骨や脳、血管の老化を早めてしまいます。老化を遅らせるためには、生活習慣を見直すことが何より大切です。いつまでも若々しさを保ち、介護に頼らない生活を送るためにも、悪い習慣は今のうちに改善し、老化の予防に努めましょう。

Anti Aging



●食べ合わせ情報

肉料理には「ひじき」を加えよう

野菜嫌いな人にぴったりな食材、それは「ひじき」です。ビタミンやミネラルの含有量が多く、腎臓よりも食物繊維が多いことで知られています。ひじきの菌類は特有の粘性を持つ水溶性なので、胃や腸を刺激せず腸下痢（かんげい：便通を良くする薬）的な効果を発揮します。

Health promotion

食事の量を減らす

肥満の原因の一つは早食いです。脳に満腹のサインが送られる前に一気に食べるのでカロリーオーバーになりがちです。食事は、お茶碗を小ぶりのものに変えてみる。ゆっくり食べ腹八分目に終える。そしてよく噛むことを心がけて、無理なく食事の量を減らしましょう。また、摂る前の食事や飲酒は控えめに。

早食い カロリーオーバー



JAN 1

2020

2 FEB

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

ドライマウスに気をつけよう

ドライマウスとは、唾液の分泌量が減ってしまう口腔乾燥症という病気です。症状の一例としては、「口の中の乾きが3ヶ月以上続く・水を頻繁に飲む・口の中がネバつく・口臭」などです。この状態が続くと唾液による殺菌作用が弱くなるため、風邪や誤嚥性肺炎などにかかりやすくなります。対処法は、ストレスの有無や常用薬の副作用の確認など、原因を突き止め排除していくことです。また、食べ物をよく噛んで唾液の出やすい口内環境にすることも大切です。

Dry mouth



Health promotion

ドライマウスの予防

ドライマウスにならないために、毎食後に歯みがきをしましょう。歯ブラシを鉛筆を持つようににぎり、ブラッシングします。また、1日1回は舌輪を付けてしっかりみがくこと。舌は専用ブラシなどで傷つけないよう、やさしくブラッシングし、最後に口まわりの筋肉を鍛える意識でうがいを楽しみましょう。



●食べ合わせ情報

「ゴボウとレンコン」「大豆と豆腐」

ゴボウとレンコンの食物や、大豆と豆腐の食物など、食物繊維の多い料理は、よく噛むことになり唾液腺が潤われやすく、唾液の分泌を受けます。さらに、甘いものを一緒に食べても唾液腺が小さくなる分泌の量を減らし、カロリーオーバーによる肥満の予防にもつながります。

MAR 3

2020

4 APR

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 10:00-11:00	2 12:00-13:00	3 13:00-14:00	4 15:00-16:00	5 16:00-17:00	6 18:00-19:00	7 19:00-20:00				1 10:00-11:00	2 12:00-13:00	3 13:00-14:00	4 15:00-16:00
8 17:00-18:00	9 19:00-20:00	10 21:00-22:00	11 23:00-24:00	12 25:00-26:00	13 27:00-28:00	14 29:00-30:00	5 10:00-11:00	6 12:00-13:00	7 13:00-14:00	8 15:00-16:00	9 17:00-18:00	10 19:00-20:00	11 21:00-22:00
15 10:00-11:00	16 12:00-13:00	17 13:00-14:00	18 15:00-16:00	19 17:00-18:00	20 19:00-20:00	21 21:00-22:00	12 10:00-11:00	13 12:00-13:00	14 13:00-14:00	15 15:00-16:00	16 17:00-18:00	17 19:00-20:00	18 21:00-22:00
22 10:00-11:00	23 12:00-13:00	24 13:00-14:00	25 15:00-16:00	26 17:00-18:00	27 19:00-20:00	28 21:00-22:00	19 10:00-11:00	20 12:00-13:00	21 13:00-14:00	22 15:00-16:00	23 17:00-18:00	24 19:00-20:00	25 21:00-22:00
29 10:00-11:00	30 12:00-13:00	31 13:00-14:00					26 10:00-11:00	27 12:00-13:00	28 13:00-14:00	29 15:00-16:00	30 17:00-18:00		

食中毒に注意しよう

食中毒の原因の多くは細菌とウイルスです。下痢や腹痛、嘔吐といった胃腸炎をおこす急性の感染症です。食中毒予防の三原則は、「菌をつけない」「菌を増やさない」「菌を死滅させる」ことです。まず、調理をする前と食事をする前には手を洗う。生肉や魚に付着する菌が他の食材にうつらないよう気を配る。調理のときは食材を十分に加熱し、調理器具はしっかり洗う。使い残した食材は放置せず早く冷蔵庫へ。そして、料理は平めに食べるようにしましょう。

Food poisoning



●食べ合わせ情報

慢性下痢には「お粥と白身魚」

慢性下痢には、菌に刺激をあたえず消化吸収のよいお粥と脂肪の少ない高タンパク質の白身魚の食物などが最適です。生卵は消化吸収が悪く水分も多いので手羽にします。繊維質の多い食材は避け、よく煮て食べましょう。お粥の炊きかたを見たら、後々に最終の食事に戻していきます。

Health promotion

下痢や嘔吐は水分補給を

下痢や嘔吐がひどいときは、病院で診てもらわなければならない場合もありますが、症状が比較的症状は、家で安静にして様子を見ましょう。下痢や嘔吐は脱水症状をおこす心配があるので水分補給は必須です。ただし、冷たい水や糖分の多いジュース、牛乳などは避けてください。お茶やイオン飲料などにしましょう。



MAY 5

2020

6 JUN

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 5.18.19 7.0 8.0	2 5.18.19 7.0 8.0
3 5.18.19 7.0 8.0	4 5.18.19 7.0 8.0	5 5.18.19 7.0 8.0	6 5.18.19 7.0 8.0	7 5.18.19 7.0 8.0	8 5.18.19 7.0 8.0	9 5.18.19 7.0 8.0
10 5.18.19 7.0 8.0	11 5.18.19 7.0 8.0	12 5.18.19 7.0 8.0	13 5.18.19 7.0 8.0	14 5.18.19 7.0 8.0	15 5.18.19 7.0 8.0	16 5.18.19 7.0 8.0
17 5.18.19 7.0 8.0	18 5.18.19 7.0 8.0	19 5.18.19 7.0 8.0	20 5.18.19 7.0 8.0	21 5.18.19 7.0 8.0	22 5.18.19 7.0 8.0	23 5.18.19 7.0 8.0
24 5.18.19 7.0 8.0	25 5.18.19 7.0 8.0	26 5.18.19 7.0 8.0	27 5.18.19 7.0 8.0	28 5.18.19 7.0 8.0	29 5.18.19 7.0 8.0	30 5.18.19 7.0 8.0

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 5.18.19 7.0 8.0	2 5.18.19 7.0 8.0	3 5.18.19 7.0 8.0	4 5.18.19 7.0 8.0	5 5.18.19 7.0 8.0	6 5.18.19 7.0 8.0
7 5.18.19 7.0 8.0	8 5.18.19 7.0 8.0	9 5.18.19 7.0 8.0	10 5.18.19 7.0 8.0	11 5.18.19 7.0 8.0	12 5.18.19 7.0 8.0	13 5.18.19 7.0 8.0
14 5.18.19 7.0 8.0	15 5.18.19 7.0 8.0	16 5.18.19 7.0 8.0	17 5.18.19 7.0 8.0	18 5.18.19 7.0 8.0	19 5.18.19 7.0 8.0	20 5.18.19 7.0 8.0
21 5.18.19 7.0 8.0	22 5.18.19 7.0 8.0	23 5.18.19 7.0 8.0	24 5.18.19 7.0 8.0	25 5.18.19 7.0 8.0	26 5.18.19 7.0 8.0	27 5.18.19 7.0 8.0
28 5.18.19 7.0 8.0	29 5.18.19 7.0 8.0	30 5.18.19 7.0 8.0				

紫外線対策で肌を守ろう

紫外線を毎日浴び続けると、シミ、シワ、たるみなどが現れ、皮膚ガンになることもあります。肌のダメージは細胞のDNAが紫外線によって傷つけられるためにおこります。紫外線は午前10時から午後2時ごろまでが最も強くなるため、外出するときは日傘やツバの広い帽子をかぶり直射日光を避けましょう。紫外線は太陽から直接降り注ぐものだけでなく、空気中に散乱したり、地面からの反射でも存在しているので、日常的な対策が必要です。

UV Protection



●食べ合わせ情報

土用の丑の日は「鰻と梅干し」

食べ合わせが良いといわれている「鰻と梅干し」ですが、梅干しは胃腸の分泌を受けて食欲を増進させる作用があり、鰻の脂は消化を助けてくれます。医学的にも、栄養学的にも、一緒に食べて体に悪影響を及ぼすということはありません。むしろ、食欲増進による食べ過ぎには注意しましょう。

Health promotion

UVカットのケア商品

UVカットの化粧品やケア商品は、紫外線から肌を守ってくれる強い味方です。しかし、保湿剤や酸化防止剤、着色料、香料、界面活性剤、防腐剤など、添加物が入っているものも少なくなく、人によっては皮膚が荒れたり、アレルギーを引き起こす場合もあるので、購入の際は自分の肌合うか確認しましょう。



JUL 7

2020

8 AUG

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

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

ハウスダストの対策

アレルギー疾患の主な原因はハウスダストです。埃、ダニ、カビ、外からの花粉、ペットの毛、人のフケや皮脂、食べ物のカスなどを指します。そのなかで、最も問題なのはダニです。生きたダニだけでなく、死骸や糞、卵の殻など、特に糞には強いアレルギー性があることがわかってきました。人のフケや皮脂、食べ物のカスなどは、ダニの餌になり繁殖を招きます。アレルギー疾患の発症を抑えるためには、何よりハウスダストを減らすことが重要です。

House dust



Health promotion

ハウスダストを減らす

今の住環境は気密性が高く快適な空間で、ダニにとっては繁殖しやすい状態になっています。ダニを含むハウスダストを減らすには、吸引力の強い掃除機でカーペットやソファの隅々まで吸引し、また、エアコンはカビやダニの温床になるので定期的なお手入れが必要です。ほかにも窓を閉めるなど、換気は必須です。



●食べ合わせ情報

「副レバー」と小松菜で体質改善

食物アレルギーは、ヒスタミンという物質によって引き起こされます。このヒスタミンの活動を弱められるのは、ビタミンB6とCの働きです。また、ビタミンB6が多い「副レバー」とビタミンCを多く含む「小松菜」の食べ合わせは真逆作用にもなり、体質改善効果も上がります。

SEP 9

2020

10 OCT

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 10.1 10.10	2 10.2 10.11	3 10.8 10.17	4 10.9 10.18	5 10.10 10.19					1 10.1 10.10	2 10.2 10.11	3 10.8 10.17
6 10.18	7 10.19	8 10.20	9 10.11	10 10.12	11 10.13	12 10.14	4 10.18	5 10.19	6 10.20	7 10.21	8 10.22	9 10.23	10 10.24
13 10.27	14 10.28	15 10.29	16 10.30	17 10.31	18 11.1	19 11.2	11 10.25	12 10.26	13 10.27	14 10.28	15 10.29	16 10.30	17 10.31
20 11.3	21 11.4	22 11.5	23 11.6	24 11.7	25 11.8	26 11.9	18 11.3	19 11.4	20 11.5	21 11.6	22 11.7	23 11.8	24 11.9
27 11.10	28 11.11	29 11.12	30 11.13				25 11.10	26 11.11	27 11.12	28 11.13	29 11.14	30 11.15	31 11.16

免疫力を高めて健康維持

これからますます寒さや乾燥が強くなってきます。何となく体がだるい、疲れを感じる、肌荒れや口内炎ができる、などは免疫力が低下していることが考えられます。放っておくと、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなどにかかり、重症化すれば肺炎になる恐れもあります。免疫力とは「身体を守る力」のごとで、規則正しい生活を送ることはもちろん、適度なストレスの解消が免疫力を高めます。元気に冬を乗り切るために免疫力を高めましょう。

Immunity system



●食べ合わせ情報

「キムチとオクラ、メカブ」で免疫カアップ

キムチは食物繊維が豊富で、唐玉の代表である乳糖菌を育てる作用をもつ食品です。また、オクラやメカブには多量類とよばれる粘り成分があり、腸内の善玉菌を増やし、免疫細胞の働きを活性化してくれる作用があります。キムチに、オクラやメカブを加えて食べれば効果抜群です。

Health promotion

発酵食品で菌活

腸には多くの免疫細胞が集まっており、体に侵入しようとする病原体やウイルスなどをブロックする最大の免疫器官です。その腸内環境を整え、免疫細胞を活性化するには、発酵食品を積極的に摂取することです。しかし、摂取した菌は体内に長く留まることができないので、継続して摂取する必要があります。



NOV 11

2020

12 DEC

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