

1月末には、関東や東北で大雪も降り、本当に寒かったですね。

2月は「職場における健康診断推進運動月間」です。

運動するのは、階段上る程度という方…カラダの状態は「だるい、疲れが取れにくい…」となっていないか？

このようなカラダの状態をそのままにしておくやうな気が出ない…など気持ちの問題にも繋がってしまいます。

前日、明らかに疲れるようなことをした場合には、原因がはきりしているので心配ないかもしれませんが、なんだか原因もないのに、だるさや疲れが2週間以上続く場合には、注意が必要とされています。カラダがだるくなったり、疲れがなかなか取れないと、まず風邪を疑って熱を測ったりしますが、熱がある場合は、病気の初期症状であることもあるようですので、病院にかかれる事をお勧めします。

それ以外の問題がある場合…

- ・運動…運動不足
- ・食事…栄養バランスの問題
- ・女性ホルモン…ホルモンの乱れの問題

などが考えられそうですが、簡単に出来る対処法をお伝えさせていただきます。参考にしていただけましたら嬉しく思います。

食 事

～牡蠣の簡単みぞれスープ～

「海のミルク」とも言われる冬の代表的な食べ物の牡蠣は、タウリンや亜鉛といった、疲労回復に関わる栄養素を豊富に含んでいます。大根に含まれる消化酵素、ジアスターゼは、おろしで摂るのが効果的。

《作り方》

- ・カキ 5個
- ・水 200cc
- ・大根おろし 1/2カップ
- ・酒 小1
- ・ねぎ 1本
- ・しょう油 小2

- ① カキを水洗いして酒をふりかける。
- ② 鍋に水を沸騰させ、ねぎ、カキを入れ、ひと煮たちさせる。
- ③ しょう油、大根おろしを加え、火を通します。



足 裏

気になるだるさを撃退

① 甲状腺

全身に関するホルモンを分泌するポイント。必要最低限の基礎代謝を高めます。



② 自律神経

③ 心臓

④ 脾臓

血液を濾過し造血します。

寝 具

～疲れやだるさを取る寝具～

寝具の仕事は、睡眠中の身体を回復させることです。遠赤外線熱と電位により、それを行うことが出来る寝具もあり。深い睡眠が取れるように、睡眠中の体温変化に合わせて加温や冷却で自律神経の安定をほかに、免疫力を高め、熱を作り出しやすい状態にします。慢性的な疲労をとる寝具として効果的です。電磁波の出ない寝具を選べることがポイントです。



● 企業向け快眠セミナー・眠れるカラダ作りのお手伝いは、快眠セラピープラスドゥース まで

快眠セラピー PLACE+DOUCE

プラスドゥース

TEL:052-262-7887

E-mail: place_douce@re.commufa.jp



完全予約制

【所在地】〒460-0008 愛知県名古屋市中区栄3丁目23-24 NAGOYA FLAT 404

【受付時間】11:00～19:00まで(要予約) 【定休日】火曜日・日、祝日

【アクセス】地下鉄名城線矢場町駅4番出口 徒歩約5分

【ホームページ】http://www.yoi-nemuri.com/

快眠情報や、お得なサロン情報などのメールマガジンを配信いたします▶▶

