

Fujikotsu カラダ通信

Vol.26

あたたかく過ごしやすい季節になりましたね! 何事も「楽しむ」ということが、自然と健康につながるということをご存知でしょうか? 健康の為に何かをしなければという「MUST」の気持ちで取り組むより、楽しいから続けたいという「WANT」の気持ちで取り組むのが、なにより体も心も喜ぶ健康法です。今月は人生を楽しむヒントになるお役立ち情報をお届けします。

TOPICS トピックス

スモールチェンジ活動で楽しく健康に♪

健康のために何かしなくちゃ...

そう思っている、なかなか普段の習慣を大きく変えることは簡単ではないですね。小さなことでも、できることから始めよう!

スモールチェンジ活動とは、自分にとってハードルが低いと思える健康行動をすることです。

趣味を楽しむ

楽しいと感じること、考えているとワクワクすることを積極的に行いましょう。インドアな趣味だから、健康につながるかも...と思う必要はありません。健康であるということは、メンタルヘルスの状態も良好であるということです。音楽を聞くことが趣味なら、楽器を習いたくなるかもしれません。読書が趣味なら、図書館や本屋に行きたくなるかもしれません。

例えば

- 歩きやすい靴を履いて大まかで歩く
- 駐車場は入り口から遠いところに置いてみる
- 気づいた時にかかとあげストレッチ
- 茶碗を小さいサイズにする
- 甘みのない飲み物を選ぶ
- 買い物はメモをしたものだけを買う

心が変われば行動が変わる
 行動が変われば習慣が変わる
 習慣が変われば人格が変わる
 人格が変われば運命が変わる



スモールチェンジ活動が、人生が変わる第一歩となります!

STRETCH ストレッチ

今回のストレッチ「心に効く! メンタル強化ストレッチ」

STEP
1



足を肩幅より少し開いて立ち、両腕を曲げてゆっくり腰を下ろしたら、その姿勢から立ち上がりながら、右手を突き上げる。次に、同じように左手も突き上げる。これを左右交互に3回行う。

STEP
2



足を肩幅に開いて立ち、体の力を抜いた状態で、両腕のひじを曲げてゆっくり腰を下ろす。この姿勢から、足を左右に開くと同時に、両手のこぶしを開きながら上に突き上げる。これを5回繰り返す。



緑が一層深みを増す気持ちの良い季節になりました。

たまには足を伸ばし、大自然に触れてみてはいかがでしょうか。

澄んだ空気を思いっきり吸い、身体を動かし、家族や友人とコミュニケーションをとる。

今回は、アウトドア・大自然がもたらす心と身体への効用についてまとめてみました。

自然に触れ、心と身体をリフレッシュさせましょう！

森のパワーで治癒力を強化

森を眺めているだけで病気の回復が早くなるという研究結果があるように森には治癒力を高める効果があるとされています。

また、新鮮な空気を吸い込むことで、消化や血圧、免疫力などへの効果も期待できるのだそう。ちなみに日本とアメリカでは森林浴は公式に認められた治療法となっています。

アクティブに身体を動かしましょう

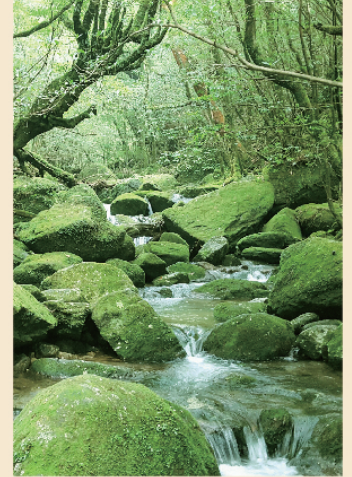
ハイキング・サイクリング・ジョギング・ウォーキングなど身体を動かすことで、セロトニンやドーパミンなどのより幸せを感じる「幸せホルモン」が放出されます。

自然からパワーを頂きましょう

自然に身を置くことで、自然からパワーを頂くことができます。中々自然に触れることができないという方は、地元にある大木を探して見てください。大木からもパワーをいただくことができます。

ストレスを軽減し、ポジティブに

家族や友人とコミュニケーションを取ることは、精神的疲労などに良いとされています。心から楽しいと感じる時、人はイライラしたり怒ったり・・・ストレスを感じることはありませんよね。



※出典：https://www.austria.info/jp/active-outdoors/being-active-outdoors-happier-healthier

藤接骨院では、ひとりひとりに合った運動やストレッチなどの指導もさせていただきます。
気になる方はお気軽にお声がけください。



今回ご紹介するのは静岡市葵区にある **株式会社沖自動車** です



新車、中古車販売、車検、整備、板金塗装

株式会社沖自動車

☎ 054-294-9936

静岡県静岡市葵区福田ヶ谷436-1
http://carshop-oki.com/



LINEは
こちら



YouTubeも
やっています！



HPIは
こちら



沖自動車では、アウトドア「似合う」「使える」車を製作、販売しております。
その他、現在使用中のお車をカスタムすることなどにも力を入れておりますので、「人とかぶりたくない」「自分だけの1台を作りたい」という方がいらっしゃいましたら沖自動車にお気軽にお問い合わせください。

キャンペーン実施中 ▶ 新車 低金利ローン1.9%実施中！ カスタム費用と合わせてローンが組めます。最長120回(10年)払いまで！

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



B-STYLE+ 骨盤整体サロン B-STyLE+
☎054-275-2288



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
ママ
知識

5月病予防には、「キャベツ」
「豚肉」「ゆで卵」がおすすめ！

キャベツは疲労やストレスに効くビタミンC、豚肉は情緒を安定させるビタミンB1、ゆで卵はうつ症状を改善をサポートするトリプトファンを含んでいます。