



一年の中でも特に寒さが厳しい2月。実はこの時期、血圧が上がったり、血流が悪くなったりして脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まことをご存じでしょうか？

特に、高血圧や糖尿病、動脈硬化がある方は、ちょっとした油断が健康を大きく損なう原因になることもあります。「寒いから仕方ない」と思いがちですが、冬の生活習慣を少し見直すだけで、健康を守ることができます。

心と体の健康を保つためには、適度な運動・バランスの取れた食生活・十分な睡眠が必要不可欠です

1. 生活習慣病予防月間（一無、二少、三多）

- ・ 一無（禁煙）：卒煙を考える良い機会です。
- ・ 二少（少食・少酒）：腹八分目を心がけ、飲酒は控えめに。
- ・ 三多（多動・多休・多接）：意識的に体を動かし、しっかり休み、人との交流も大切に。

2. 寒さ・乾燥対策

- ・ 血圧管理：寒さで血圧が上がりやすい時期。防寒対策と血圧測定を習慣に。
- ・ 冬バテ・寒暖差疲労：全身のだるさ、疲労感、肩こり、睡眠不足に注意。
- ・ 対策：ぬるめのお湯にゆっくり浸かる、ストレッチで血行を促す、太陽光を浴びる。

3. 旬の食材で栄養補給

- ・ 寒サバ：脂が乗って EPA・DHA が豊富。血液サラサラ効果が期待。
- ・ 小松菜：ビタミン・ミネラル豊富で免疫力 UP。カルシウムも。

4. メンタルヘルス

- ・ 外出が減りストレスが溜まりやすい時期。
- ・ 対策：好きな音楽を聴く、植物やペットと触れ合う、親しい人と話すなど、ストレス解消法を見つけましょう。

日光を生活に取り入れる



- 日照時間が短いとセロトニンの量が少なくなり、気分の落ち込みや、過眠、だるさが現れやすくなります。朝起きたら、曇りや雨の日でもカーテンを開け、日の光を浴びるようにしましょう。

代行レッスン	2/18-25 (水) 10:00	ピラティス	荒木⇒藤原
	13:30	ピラティス	荒木⇒熊谷
	2/17 (火) 13:30	美腸ヨガ	荒木⇒小山

ヨガポーズ 壮美&サギ



- ◎ サギ：下半身の引き締め。冷え・むくみ予防
- ◎ 壮美：老化防止、不眠改善・血行改善。