

トレジム新聞

2024年
12月号
休館日

12/27 金~1/3 金

年末年始

生活リズムの整え方

年末年始は、忘年会や新年会が続き普段の生活スタイルを維持するのが難しく、体重を増やしやすいつ時期ですね。簡単に実行できる6項目をご紹介します。



■年末年始をどう過ごすか計画を練る
事前に、「いつ・どこで・何をするか」という予定をカレンダーに書き留めておき、健康的な食事や運動の為に時間を確保できるようにしておく。

■体重を毎日測る

毎日決まった時間に測ることを習慣にすれば、体重をコントロールしやすくなります。「少なくとも今よりも体重を増やさないようにしよう」という気持ちを強く持つ事が大切。

■ストレスをためない

ストレスは不安や睡眠障害、血圧の上昇など好ましくない影響をもたらします。想定外の用事が入り忙しくなると生活が乱れやすくなることも。予定を入れすぎないようにし、余裕をもって計画を立てましょう。



■食事はシンプルに健康的に
1日3食のリズムが基本。外食が多くなる時期ですが、できる限り自宅で食事の支度をするのがベスト。カット野菜や低脂肪の乳製品、玄米・全粒粉のパンなどは手軽に準備できますね。

■運動を続ける

運動や身体活動は自然なストレス解消になり、血糖コントロールや血圧コントロールにも繋がります。運動を続けるために一緒に運動する仲間をつくり励ましあったり、家族と一緒にウォーキングなど、運動するための時間を確保するためにカレンダーに予定を書き留めると効果的です。

■アルコールに注意

アルコール類にもカロリーがあり、食欲を増進する作用もあるため、飲み過ぎは肥満に繋がります。「節度ある適度な飲酒」の上限は、純アルコール換算で「1日平均20g程度」これは、ビール中瓶1本(500ml)、清酒1合(180ml)に相当します。

糖尿病ネットワーク生活エンジョイ物語より参照

疲労回復・免疫力UP 胃腸の調子を整える

ツボ押し

足三里(あしさんり)

●位置

膝の外側、お皿の下から指4本分下がった1番くぼんでいるところ

●押し方

親指でゆっくりと圧をかけるように5秒押しして5秒休む×10セット

深呼吸しながら



心地よいと感じる力加減で♪

セルフ リンパドレナージュ(下肢)

国立がん研究センターリンパ浮腫教室より

効果

- 余分な水分や老廃物を排出しやすくなる
- むくみの解消
- 代謝アップ
- こりの解消
- 疲労回復
- 冷えの改善
- 免疫機能向上

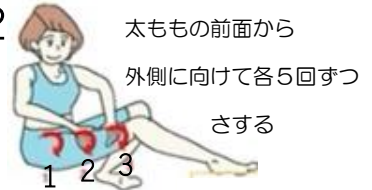
☆強すぎるマッサージは逆効果
力を入れずにさするだけでも
充分効果的

1



太ももの外側を
心臓に向かって各5回ずつ
さする

2



太ももの前面から
外側に向けて各5回ずつ
さする

3



太ももの内側から
もも上に向かって
各5回ずつさする

4



太ももの裏側を
外側から上に向かって
各5回ずつさする

※食事をすると血液が消化器官に集まるので、消化を助ける為に食後は1時間ほどあけましょう。就寝前がおすすめです。