



力エルちゃん健康便り

関口整骨院

館林市仲町2-10 TEL.0276-72-5598

2019年

1月号

受付時間(平日)9:00~12:00 / 14:30~19:30

(土曜)9:00~13:00 / 休診日:日曜・祝祭日

関口整骨院 館林

検索

「食」から学ぶ健康情報

みかんで健康!

温州みかんには、美肌作用や風邪予防に役立つ「ビタミンC」「ビタミンA」、生活習慣病の改善に役立つ「βクリプトキサンチン」、高血圧予防、アレルギー改善や血中脂肪を分解する「ヘスペリジン」が多く含まれています。食後にM玉で3個、S玉で6個程度食べることで、体にとって様々な良い影響があるとの研究結果が報告されています。カルシウムを多く含む食事は、みかんパワーをさらに引き出します。

みかんが持っている健康パワー



房ごと白い筋も食べる

みかんは房ごと食べることで食物繊維をたっぷり摂ることができ、房についている白い筋にはヘスペリジンが豊富に含まれています。



剥いた皮の活用法

みかんの皮は「陳皮」という漢方薬の原料にもなっています。皮の香り成分(油成分)には肥満を改善する「リモネン」が含まれています。



乾燥させてお茶にしたり、ネットに入れてお風呂に入れたりすることで、有効活用できます。

気になるカロリー

みかんのカロリーは100gあたり約44Kcalです。脂質がほとんどありませんので1日10個程度なら毎日食べても問題ありません。



手が黄色くなても大丈夫?

みかんを食べ過ぎると手が黄色くなりますが、体には問題ありません。何にせよ同じ食品の食べすぎには注意が必要です。



間違い探し

テーマ

「マラソン」

左右の絵で違うところが

7ヶ所あります。

見つけてみてください。



毎日の手の甲① 手の手の甲② 腕の腕の手の中③ 筋④ 手の手の筋⑤ 肩の肩⑥ 口の口の筋⑦ 股の股⑧ 骨の骨⑨



力エルちゃん健康便り

2019年

1月号

関口整骨院

TEL.0276-72-5598

館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索

多趣味のススメ 指先と脳を使って 健康生活!

指と頭を使うことで脳への血流が増え、脳細胞を活性化させます。左右の手を別々に動かす体操やさらに歌ったり動いたりする運動もありますが、毎日続けるためには興味があつたり楽しめることが習慣化につながります。

いろいろな趣味にチャレンジして、毎日楽しみながら過ごすことで、常に脳細胞を活性化させて、健康的な毎日を過ごしましょう

モノを作って脳を活性化

モノづくりは手先を使いながら完成までの工程を常に考えながら作業を進めるため、脳の活性化にあってこいです。



料理・
お菓子作り



手芸 洋裁、編み物、刺繍、タティングレース、クロスステッチなど



生け花 フラワー・アレンジ



折り紙・切り絵



ジグソーパズル

モノを描いて脳を活性化

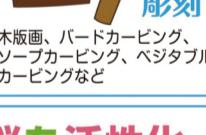
鉛筆画、水彩画、水墨画、千切り絵、書道など、手法は多々ありますが、目で見たり考えたモノを手先に伝え表現することで脳を活性化させます。

絵画

鉛筆画、水彩画、
水墨画、油絵、
ちぎり絵、
ドローイング

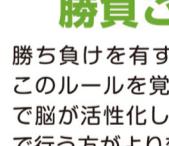


書道

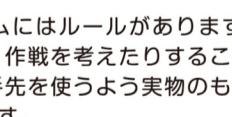


陶芸・粘土細工

木版画、バードカービング、
ソープカービング、ペジタル
カービングなど

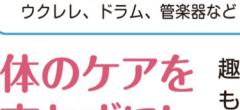


彫刻



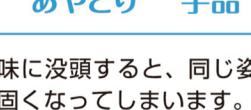
魅せて脳を活性化

ピアノやギターなどの比較的取り組みやすい楽器を演奏したり、手品やあやとりなども見せ方や指先の使い方などを研究することで脳を活性化させることができます。



楽器演奏

ピアノ、キーボード、ギター、
ウクレレ、ドラム、管楽器など

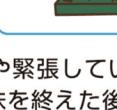


あやとり

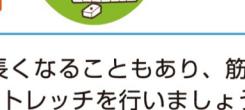
手品

勝負ごとで脳を活性化

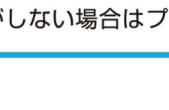
勝ち負けを有するゲームにはルールがあります。このルールを覚えたり、作戦を考えたりすることで脳が活性化します。手先を使うよう実物のもので行う方がより効果的です。



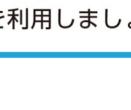
将棋



将棋



オセロ



オセロ

将棋

体のケアを
忘れずに!

趣味に没頭すると、同じ姿勢や緊張している時間が長くなることもあります。趣味を終えた後は全身のストレッチを行いましょう。ストレッチでもほぐれた感じがない場合はプロケアを利用しましょう。