



わくわく♪ 耳よりニュース Vol.19

2016年9月号

～サロン情報～

こんにちは。愛媛県の健康管理士、尾崎千秋です。今月のテーマは癒し。健康管理士から見た「心と体に優しいスロ～ライフ」をお届けします。



～心と体に優しいスロ～ライフのすすめ～

1. ストレス撃退

ストレスって、実はとっても怖い。
体の中では活性酸素を生み出し、免疫力は低下。
生活習慣病の原因にも。
誰でもできるストレス解消のコツは、**出す**こと。
(ちょっと出すではなく、出し切る事！)

2. いつまでも若い身体

毎日少しずつ続けていく事が**1番**大切。
子供も大人も、おじいちゃんも、おばあちゃんも、
簡単にできるのがBEST。
栄養 「食べ物」を「栄養」と言い変えてみるだけ。
体を作るのは食べ物です。
ポテチばかり食べてると、
あなたの脳みそ、ポテチで作られてしまいますよ？
代謝 ジム2時間より、ラジオ体操5分の方が良い。
ハードな運動より、簡単にできる運動を
毎日続ける方が、体にも心にもずっと効果的です。

愛媛県人が選ぶ 究極の癒されスポット 【しまなみ海道】

人生観が変わる？

愛媛県今治市～広島県尾道市の間、6つの島を結ぶ、全長70kmの橋。

しまなみといえば、「サイクリング」プロから家族連れまで、世界中から集まり、楽しいイベントも多数。
(詳しくはHPで)
風を感じながら絶景を眺め、最高の解放感。

瀬戸内海産グルメ。ウニ♪

20年前に見た夕陽は、今でも忘れられず…。愛媛で育ってよかったと思います。ライトアップした橋もとてもロマンティック。ぜひ一度、遊びに来てくださいね。
(by courtesy of T.K)

ストレス解消法・6ポイント

「笑う」 お笑いDVDや漫画を見る。バカバカしいのがベター。
「泣く」 泣けるDVDを観る(悲劇より感動がベター)
泣いても笑っても、実は同じ「**若返りホルモン**」ができるんですよ。
「しゃべる」友人とおしゃべり(気を遣う人は逆効果)
「汗をかく」スポーツ・温泉・岩盤浴など。爽快感が残る事。
「大声を出す」カラオケ熱唱もおすすめ。ベターは叫ぶ事。
「暴れる」安物のお皿を割ってみる。枕を殴る。etc…
やるならとことんやりきる(▽▽)
(* 他人様のご迷惑にならないように)

健康管理士おすすめ!

スーパーバイタル7

人に必要な栄養素が**無駄なく完璧**に揃っている。毎日の食事で補えきれない栄養にプラスしてみて。
驚くほど体は変わりますよ。

ラジオ体操

ラジオ体操は、**全身**の筋肉を使います。
一度始まってしまうと、最後までやってしまうので**楽チン♪**

富山へ
愛媛から

次号は、富山県の健康管理士 芝田瑠美先生です。お楽しみに!