

TRY “アロマ足浴”で心も体もやさしくメンテナンス

ストレスや疲れを、香りによるリラックス効果で和らげ、冷え性・足のむくみなど解消できます。

- 方法** 1.バケツまたは洗面器に少し熱いと感じるお湯を張ります。
- 2.オイルを2,3滴お湯にたらし、お湯をかき混ぜリラックスして10分～15分足をつけます。

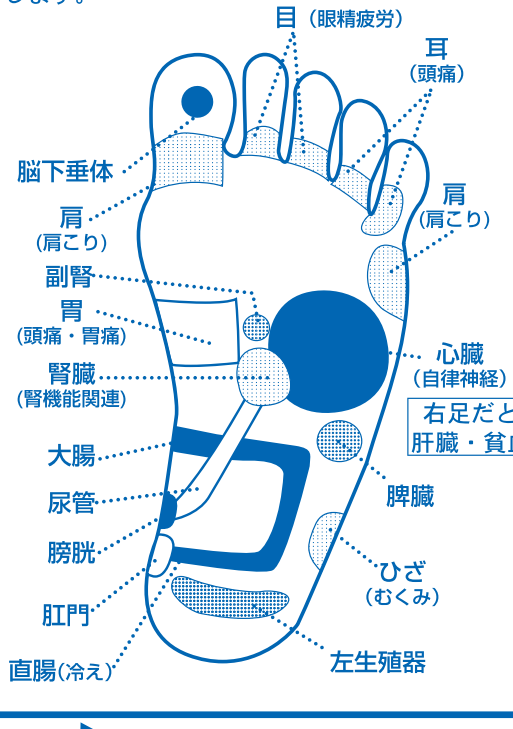
ラベンダー	心地よい眠りを誘い、不眠症に効果的。
カモミール	気苦労を軽くする。美肌効果。
クラリセージ	神経の緊張をしずめる。
ベルガモット	不安や動揺を落ち着かせる。

アロマにはたくさんの種類があるのでお気に入りを探そう。

睡眠にも効果的。睡眠は健康に重要なものなのでアロマを利用してみよう。ジャスミン、ローズマリーは、気分をよくし、目覚めにも良い効果があります。

TRY “足つぼでリフレッシュ”

足裏を刺激して、痛みやかたい部分を感じたら、その反射ゾーンの臓器や器官が疲れている証拠。また足裏を刺激すると血行が促進され新陳代謝が活発に！その結果老廃物が体外にでて、むくみや肌荒れなどが改善します。



TRY “体力年齢”チェック～閉眼片脚立ち～

片脚で立ち、眼を開けず足の位置を動かさないで何秒立ってられるかを調べます。さてあなたの体力年齢は何歳？

体力年齢	男子	女子
50歳代	0秒～30秒	0秒～30秒
40歳代	31秒～49秒	31秒～49秒
30歳代	50秒～69秒	50秒～69秒
20歳代	70秒～89秒	70秒～79秒
強健者	90秒以上	80秒以上

健康診断は大切です。受ける機会のない人でも年に一度無料で実施している場合もあるので役所に問い合わせを。日本人の約3人に1人が数値になんらかの異常が見つかるそうです。

TRY 飲むだけで体にいいプチ健康法



緑茶

緑茶に含まれるカテキンには、脂肪吸収を防ぐ働き脂肪の燃焼を助け、全身の代謝をアップさせる働きがある。高血圧・高コレステロール、動脈硬化予防に期待できます。



紅茶

紫外線などで過剰に生産される活性酸素を正常に働くようにする抗酸化物質である「紅茶フラボノイド」が豊富。有害成分の排出・抗菌作用・ダイエット効果・花粉症・ストレス解消・アロマテラピー効果などが期待されます。



コーヒー

コーヒーは脂肪を分解する働きがあります。血液循環がよくなり、カラダを温めます。また心臓の働きを活発にし酸素を多く吸収するので、スポーツ前に飲むのがオススメです。

そして善玉コレステロールも増加し、二日酔いにも効果があります。



ウーロン茶

ウーロン茶は多くの酵素を含んでおり、なかに脂肪を分解する酵素があります。肥満防止やストレス解消、生活習慣病の予防などあるのでホッと一息つく時にオススメです。



麦茶

血液サラサラ効果のある麦茶を飲むのは、水分補給には最適。また胃粘膜を保護する働きが含まれストレス性の胃潰瘍にも予防的。その他にもノンカフェインで食物繊維も豊富です。

TRY “水分補給”のタイミング

1日に人間のカラダからは合計2L～2.5Lもの水分が失われている。



朝目覚めたとき、午前10時と午後3時のおやつ時、入浴前後、寝る前になどにコップ1杯は飲むこと。これ以外に1日三回食事の時に飲めば1日1.6L程度の水分補給が必ずできます。また食事から摂取する水分は1L。運動などするときはもっと補給しましょう。

TRY トイレで出来るマッサージ

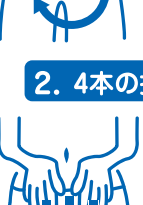
下腹マッサージで肌荒れや肥満の原因になる毒素を排出。体の中からスッキリ。

1. 両手のひらで時計回りにマッサージ



指先を下向きにし、両手の平を腹部にあてる。おへその斜め上から始めて、時計回りにグルリとマッサージ。両手で三角形を作り撫でるように。これを10回。

2. 4本の指でおへそ付近からしごきおろす。



人指し指から小指までの4本の指の腹を押し当て、下方向にしごく。下腹をえぐるようにマッサージすることはコリがたまった腸の老廃物を刺激。5～10回を目安に。

3. 腰骨あたりから逆八の字にしごきおろす。



人指し指から小指までの4本の指全体を、腰骨のあるあたりに逆八の字に置き下方向にしごきおろす。10回が目安。最後に1のマッサージを。

TRY “うんち”であなたの健康をチェック

まず「便の色と形」を見る。健康な色は、黄色っぽく、形はバナナ状で、硬からず軟らかからず。しかもにおいも少ないのが特徴です。量は男性なら200グラム、女性なら150グラムほどです。

	形	硬さと状態
コロコロ状		ウサギのような便できわめて硬い。ストレスのあるとき、下痢と便秘を繰り返すことが多い。
カチカチ状		きわめて排便しにくい習慣性便秘で、いささか硬め。2～5日間も排便がなく黒褐色。
バナナ状		硬すぎも軟らかすぎもなく、排便も楽にスルツと出る理想的なウンチ。
半練状		いささか軟らかめ。カスの少ない欧米型の食事ばかりしている人に多い。黒褐色でネットリしている。
泥状		下痢便。深酒のときのアルコール性の下痢によく出る。長く続くようなら要注意。
水状		水様便。続くようだと栄養失調、脱水症状となる恐れもあり要注意。医師に診断してもらう必要あり。