

# 冬の寒さに備えましょう

そろそろ冬本番。冬に備える準備はできていますか？ 暖気を封じ込め、冷気をシャットアウトするには、3つの「首」がキーワードになります。首回り、手首、足首です。首回りにはマフラーを巻き、手袋や厚手のソックスなど手首や足首を

保温するアイテムも用意して、体を保温しましょう。暖房の際は、室内の空気が乾燥しすぎないように、注意も必要です。体が温まる鍋料理もおすすめです。衣服をはじめ、食事、住宅環境など、少しずつ整えながら、厳しい冬を乗り越えましょう。



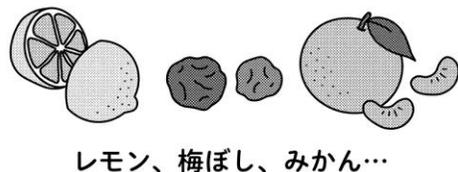
## 「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！



### よくかんで食べる



### すっぱい食べ物を思い出す



唾液をたくさん出すには？

### こまめな水分補給



糖分のないものがオススメです。

### 唾液腺のマッサージ



耳の前から下～顎の先まで

# 自分に合ったリラックス法を見つけよう



「何だか、やる気がおきない」「頑張ろうとおもっても、体が動かない…」なんてことはありませんか？ それは、自分でも気がつかないうちにストレスをためすぎて、「こころが疲れているよ」というSOSのサインなのかもしれません。夜ぐっすり眠って体の疲れをとるように、こころのスイッチもときどきOFFにして、リラックスすることが大切です。リラックス方法は、人によって違います。自分に合った方法を探し、上手に息抜きをしましょう。



## まずはあなたのストレス度をチェック！

あてはまる項目にチェックをつけてみましょう。チェックの数が多いほど、ストレスがたまっている状態です。特に、10個以上の場合は要注意ですよ！

- |                                           |                                        |                                                |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまいがする           | <input type="checkbox"/> のどがかわく        | <input type="checkbox"/> 根気が続かない               |
| <input type="checkbox"/> 肩がこっている          | <input type="checkbox"/> 頭が重い(頭痛がする)   | <input type="checkbox"/> イライラすることが多い           |
| <input type="checkbox"/> 便秘がちである          | <input type="checkbox"/> 手足がふるえる(しびれる) | <input type="checkbox"/> 何となく、不安になる            |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない            | <input type="checkbox"/> 胸が重苦しい        | <input type="checkbox"/> 自分に自信が持てない            |
| <input type="checkbox"/> ものを食べていないと落ち着かない | <input type="checkbox"/> 朝、ゆううつなことが多い  | <input type="checkbox"/> ものごとに集中できない           |
| <input type="checkbox"/> 夜、眠れない           | <input type="checkbox"/> 何にもする気が起きない   | <input type="checkbox"/> 人と話をしたり、出かけたりするのがおっくう |

## リラックス法あれこれ

### ① 入浴

ぬるめのお湯(40度くらい)にゆっくりとつかう。入浴剤やハーブ、せっけんなど、好きな香りを選んで楽しむのもおすすめ。



### ② 睡眠

部屋を暗くして、静かな環境で眠る。寝る直前までテレビを見たり、パソコンやテレビゲームをしたりしない(脳への刺激が強い)。おなかが空いているときは、ホットミルクがおすすめ。



### ③ 食事

バランスのよい食事は、体の調子を整え、こころも安定させてくれます。特に、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンC、カルシウムには、精神を安定させる作用があるので積極的に摂りましょう。

**積極的に摂りたい食材**  
・緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草など)  
・牛乳やチーズなどの乳製品  
・小魚や背の青い魚(サンマなど)

### ④ 運動

体を動かすと、気分もリフレッシュし、こころの緊張もほぐれます。ふだんからストレッチをしたり、ウォーキングをしたりするよう心がけましょう。



### ⑤ 深呼吸

いすに座って背筋を伸ばし、息を吸い込む。次にゆっくりとはき出す。



### ⑥ 音楽を聴いたり、本を読んだり、好きなことをする

趣味を楽しみ、気分転換をすると、ほかのことへのやる気もわいてきます。

