


《元気の源は免疫力》



コロナウイルスやインフルエンザ等ウイルス性の病気に、打ち勝つための王道的方法は、やはり免疫力を上げることではないでしょうか?! 今回は免疫力を上げる方法を紹介します!


① 腸内細菌を善玉優位にする
免疫に関わる細胞の6割が消化管にいます。500~1000種類、100兆個とも言われる腸内細菌を善玉菌優位にすることが大切です!
方法は、朝日を浴びて朝食をとって体内リズムを整えること。そして朝食で大豆イソフラボンを摂るのが、今の流行みたいですyo(^_^)

② 身体全体の代謝を上げる
代謝と言ってもいろいろな代謝があり、方法も様々。ここでは簡単に取り組める方法を紹介します。体温を上げること! 体温が1℃上がると免疫力が5~6倍にもなると言われています。
方法は「運動」と「入浴」。皆さんは普段からやられている習慣を継続するだけですyo!(^^)!


③ 自律神経にメリハリをつけること
自律神経には「交感神経」(緊張)と「副交感神経」(リラックス)があり、どちらか一方の状態が続くと免疫力が下がるようです。運動と休養! これも皆さんがやられている習慣ですよ!(^^)!

「動」(どう) 今年(ことし)は千支(せんし)の始まり(はじまり)【子(こ)】年(とし)


この時期恐怖の静電気②



冬になると「バチッ」とした痛みに悩まされる静電気。
問題は乾燥! 静電気をためにくい体質にするには、乾燥対策が大事になります。解決に簡単に試せる方法が! ちょっと試してみませんか?




③ 湯船の温度は40℃以下に



熱いお湯につかると、皮膚を守っている皮脂膜やセラミドを溶かしてしまい、乾燥肌の原因になります。湯船の温度は40℃ぐらいまでを目安にしましょう。また、長時間お湯につかるのも、同じ理由で禁物です。

④ 天然繊維の衣服を身につける



綿などの天然繊維の衣服を身につけるとよいでしょう。天然繊維は吸湿性が高く水分を含みやすいため、静電気が自然と放電されやすくなります。一方、化学繊維は吸湿性が低いため、電気を逃さず、静電気がたまりやすくなってしまいます。肌への刺激になるため、避けたほうがよいでしょう。

かっぱのひとごと

~ 2020.3月号 ~

2020年2月25日 発行 (Vol.135)



発行元 株式会社 諫早スイミング
(文責) 久野 功二
(健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)
〒854-0071 諫早市永昌東町22-50
TEL 24-0118 FAX 24-0145
ホームページ: <http://isahaya-swimming.com>
メール: eisyouhigashi-1@isahaya-swimming.com



【旬を食べましょう】

昔から「初ものを食べば七十五日生きのびる」などと言われてきました。初ものは栄養価も高く、免疫力や抵抗力が高まったりして、健康な身体をつくれます。旬のものは大量に出るので安価で手に入りやすいメリットもあります。週に1回、旬を食べてみませんか?

【3月が旬の食べもの】

<野菜・果実>	<魚>	<海産物>
春菊	さより	あおやぎ
百合根	さわら	赤貝
からしな	シラス	イダコ
うど	ほうぼう	ワカメ
八朔	わかさぎ	ひじき
キウイ	鯛	ハマグリ
三つ葉		
あしたば		
かぶ		
あまなつ		
マンゴー		
オレンジ		

難読漢字に挑戦! 見たことはある! でも... 読めそうで読めない... ってか何この漢字!?

① 大蒜 ② 雪花菜 ③ 甘蕉 ④ 鹿尾菜
⑤ 菜缶 ⑥ 乙張り ⑦ 陸蓮根 ⑧ 齷齪
⑨ 齶 ⑩ 緑鳩 ⑪ 犛々 ⑫ 躉

ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ
>ㄨ>ㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ
ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ ㄨㄨㄨㄨㄨ

「動」くと何かが変わる! 心機一転動きましよう!

【3月の休館日】 お間違えないようご注意ください!

日曜日 1日・8日・15日・22日・29日
祝日 20日(金)
月末休館日 30日(月) ~ 31日(火)

各種届出の注意点

休会届 【4月休会の届出期限】 3月31日(火)
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。
※3ヶ月以上連続の休会はできません。
休会・退会届の月を遡っての受付はできません。

退会届 【3月末退会の届出期限】
① 3月15日(日) 手数料不要
② 3月31日(火) 手数料550円必要
窓口(日祝不可)・FAX・メールでお受けできます。

ちょっとクスツ! シルバー川柳
補聴器を外し 無敵の父となる (p*^-^*)

会員ご紹介チケット

(本券で1名様有効)

ご入会手続き時に、本チケットを受付にご提出下さい。会員紹介特典にてご入会頂けます。(御提出時のみ有効)
(2週間無料お試し・入会金0円・ご入会月会費半額)

ご紹介会員氏名: _____
(無記名無効)

本券は換金できません。再入会時にはご使用になれません。有効期限: 2020/3/31

【答え】