

「冷え」から身体を守りましょう！

まだまだ残暑が厳しいこの時期。つつい冷たい飲み物や食べ物に手が伸びたり、エアコンの効いた部屋で長時間過ごしがちになってしまいますよね。しかし、9月に入ると昼夜の気温変化がだんだん激しくなり体調を崩しやすくなってきます。季節の変わり目であるこの時期は、「冷え」から身体を守り、体調を崩さないように気を付けていきましょう！

こんな症状ありませんか？

冷えによる体調不良はないかチェックしてみましょう！

- ✓ 手足やお腹、腰のあたりが冷たい
- ✓ 身体がだるい
- ✓ 消化不良を起こしている
- ✓ 食欲がない
- ✓ なかなか寝付けない



冷えは自律神経の乱れに繋がります！次のポイントを参考にして、健康維持をしていきましょう！



「冷え」から身を守るポイント！

- ①いつまでも夏用の寝具やパジャマを使用しない
- ②38度～40度のぬるめのお湯でゆっくり半身浴をする
- ③エアコンを使用する際は、設定温度を高めにする
(外気との温度差は5℃以内にする)
- ④十分な睡眠をとる
- ⑤ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心掛ける



タック健康ゴレンジャー インタビュー！

今月はタック健康ゴレンジャー TAC PACIFIC てっちゃんにインタビューをしました！

Hi♡ ぼくの、このモデル並みの体系を維持できてるのは在宅勤務中でも、料理に目覚め、野菜中心の食事に！益岡さんに料理を伝授して頂いたこと役立っています！（^ω^）・・・ほんとですよ～

ストレスをためない様に、カラダを動かしてRefresh！後、シンガポールのスーパーの魚は非常に臭い…（；；）。また新型豚インフルが中国で流行っているとかで、豚肉の購入も控える…。が、そのな事にも負けない心と体づくり頑張ってます。いつかランウェイを歩くために・・・皆さん、コロナ旋風が収まったら僕の仕事ぶりを見に来てね～See You!!



「お知らせだチュ」
工作中少しでも体調不良を感じたら自分だけで判断せず、
上長にすぐ相談するでチュ！

次回は、はるヤン！
よろしく～！

文責：延原