

あけましておめでとうございます。2013年がスタートしました。みなさんはどんな年にした
いですか？日本には『言霊』という文化があります。言葉にしたことは現実の事象に対して何らか
の影響を与えるというものです。どんな些細なことでもいいので、自分なりの目標や願いを考えて、
それを言葉にしてみてください。誰かに話してもいいし、話さずに自分の中だけに温めて
おいてもかまいません。良い言葉はプラスのエネルギーを生みます。ぜひ、試してみてくださいね。

かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎が流行する季節です！予防の基本は同じです！！



プラス
+ 『冷え』を予防しよう！！

冷えは“万病のもと”と言われています。
腹痛・生理痛・頭痛・かぜ等を予防するために、
体を冷やさないようにしよう！

ネックウォーマー

暖かい空気を逃がさない！



首元にふたをして、体温で暖めら
れた空気を逃がしません。

ポティウォーマー

お腹を冷やさない！



お腹まわりを温め、
体全体を冷えから守ります。

レッグウォーマー

足の先まで温かな血液を！



ふくらはぎを冷やさないようにして、
足の先まで温かい血液を届けます。

栄養ドリンクの飲み過ぎに注意！

テレビや広告で日々目にする栄養ドリンク。「元気になれる」「健康にいい」とうたっているけど、実は正しく利用しなければかえって健康被害を被ることがあるのです。

表示を見よう

どんな成分がどれくらい入っているかを確認し、量や使用法を守る事が大切です。



〇〇ドリンク 指定医薬部外品
[効能] 肉体疲労・病中病後の栄養補給・滋養強壯
[用法・用量] 成人(15歳以上) 1日1瓶(100ml)を服用
[成分]
〇〇〇〇・・・▲▲mg
ビタミン〇・・・▲▲mg
無水カフェイン・・・▲▲mg
[使用上の注意] 〇〇〇〇〇〇

たくさんとれば効果があるわけではない

栄養ドリンクには、成分が濃縮されており、カフェインが多量に含まれているものも多々あります。眠気覚ましや集中力が高まるなどの効果がうたっていますが、取りすぎると心拍数が増加したり、興奮、震え、不眠など人体に有害な影響が出ることがあります。



疲労や睡眠不足には、栄養や休養が一番！

試験勉強で疲れているときなど、栄養ドリンクを飲んでみようと思うかもしれませんが、たくさん飲むと疲れや睡眠不足が解消するという考えは間違いです。

健康保持の基本は、栄養バランスの良い食事や十分な休養・睡眠をとることです。栄養ドリンクはあくまで補助的なものだと心得ておきましょう。



♪ハッピーライフのヒント♪

最大の力を発揮するには？

野球選手のイチローの、ケガをしないための体の使い方は興味深いです。たとえば、外野を走っていてフェンスにぶつかりそうになったら、イチローはどうすると思いますか？

逆に力を抜くそうです。

「赤ちゃんは、階段を落ちててもケガしないケースが多いんです。あれは脱力しているからなんです。」とイチローは言います。

人は、余計な力が入っていないときに、最大の能力が発揮されます。

試験も同じかもしれません。

緊張のしすぎは、普段の力が出せない原因にもなります。

緊張をほぐすための、筋弛緩法や腹式呼吸、不安を書き出す方法など、自分に合ったさまざまなアプローチを試してみましょう。貴重な休み時間や試験時間中に、緊張しすぎて焦ることに時間を使うより、緊張を落ち着かせるために時間を使った方が、その後のパフォーマンスはよくなります。

落ち着いて試験に臨めるように祈っています。



～参考図書：3秒でハッピーになる 名言セラピー～