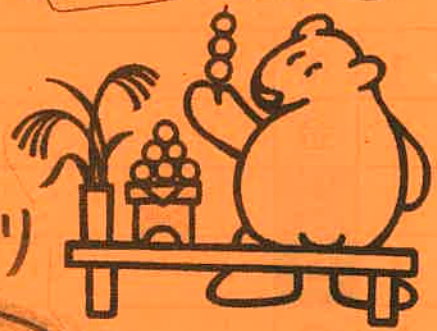




りふあいん

たより



秋の大感謝祭について

毎年恒例の行事なので、このコロナ禍でも、どうにか開催できないものか対策を考えて参りましたが、食べ物を扱う上、どうしても密を避けることが難しく、また、現在の宮城県感染症状況を考えると、開催することは望ましくないと判断し今回は中止とさせていただきますことになりました。しかし、人数制限はありますが、**10/31(土) 10:00~15:00** 「おたごなし市」と「なんでも相談会」を開催したいと思っております。IH操作実演教室(予約制 10:30~、13:30~各2名 お電話でお申し込み下さい)やお楽しみコーナーなどを予定しております。(何かは来てのお楽しみ!!)

自粛生活が続く中、家の片付けをされた方も多いのではないでしょうか。使わないけど捨てるにはもったいない、そんな物がありましたら、リファイン名取までお持ち下さい。(良品に限ります)

血糖値を見直そう

コロナ禍でのストレスにより、血糖値が悪化した人が増えているそうです。今や日本の糖尿病患者は、予備軍を含めると2000万人を超え、実に国民の6人に1人が糖尿病。または予備軍という異常事態なのだから...

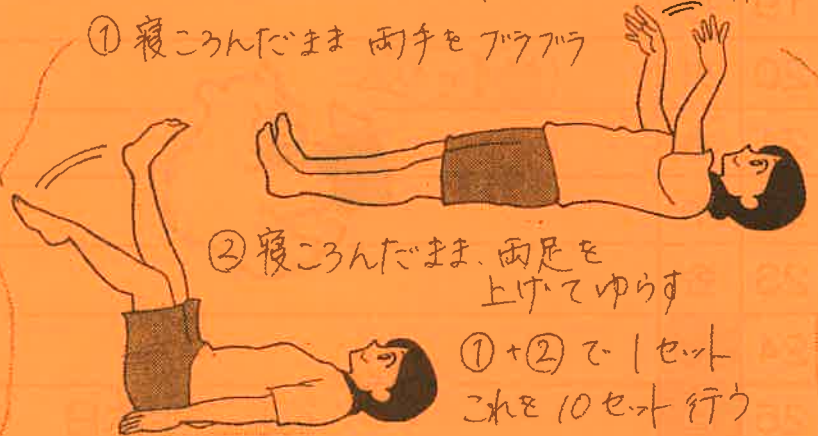
糖尿病で怖いのは、合併症です。免疫力低下で感染症にもかかりやすくなり、感染すると重症化する恐れがあります。その予防や改善には、血糖値のコントロールが不可欠ですが、カロリー制限は容易なことではなく、摂取カロリーを気にしすぎると、食事を楽しめません。何を食べるか、何を食べないか、そして、どう食べるかが重要です

- 炭水化物は最後に摂る
空腹時に炭水化物を摂ると、小腸での吸収がよく、食後血糖値が一気に上がってしまいます。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻類を最初に!
- 肉だけでは、血糖値は上がりません。「茹でる」「蒸す」など脂質を減らす工夫が大切です。
- 緑黄色野菜に含まれるカロテンやビタミンは、血管を強化する働きがありますが、ある程度脂質がないと体の中で吸収されません。ドレッシングの脂質は、これらの栄養素の吸収をアシストするので、サラダにかけても問題ありません。
- 日本人の体は欧米人のように高カロリー食に対応しづらい。肉よりも魚や豆の方が体質的に合っているそうです。イワシ、サバ、アジ、サンマなどの青魚は、血液をサラサラにし、中性脂肪やコレステロールを下げ、血糖値の急上昇やストレスを抑制する働きもあるので、積極的に食べたいですね!!

運動で血糖値を下げよう

- 糖尿病は歩いて治す、という言葉があるように、その効果は絶大です。食後30分以内が理想です。
- スポーツな人にとって食後の運動はなかなか... そんな人は、手足をフワフワさせるだけでもOK! 手足を動かすエネルギー消費に加えて、手足の先の血流が良くなり、インスリンの働きが高まります。

① 寝ころんだまま両手をフワフワ



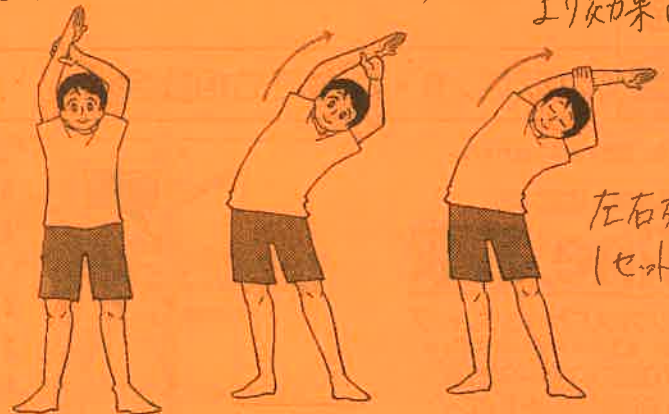
② 寝ころんだまま、両足を上げてゆらす

①+②で1セット、これを10セット行う

その他、手足のフーヒーを繰り返す、首をフワフワさせる、肩の上げ下げなど。

- ストレッチも天候に左右されず、広いスペースも用具も必要としないので、オススメです。

① 首をつかんで ② 10秒のぼす ③ ひじをつかんでより効果UP!



左右交互に1セット行う

起床後に行うと、血流が良くなって脳も目覚めやすよ!

2020年10月の スケジュール

1	木	
2	金	
3	土	定休日
4	日	
5	月	ストレッチ!
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	定休日
12	月	
13	火	いっちに...いっちに...
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	定休日
18	日	
19	月	
20	火	読書の秋
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	定休日
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	むだなし市・なんでも相談会

寒さは健康の敵! 健康住宅とは?

健康で長生きするためには、体を冷やさず、体温を高めに維持することが大切です。新型コロナウイルスの感染対策としても、免疫を活性化する。あたたかい健康住宅が注目されています。

家をあたたかくすると、脳血管障害や心疾患、アトピー性皮膚炎などの病気が減ることや、健康で長生きできることがわかってきています。前ページにあげた糖尿病も、家があたたかければ体温が上がり、糖分の燃焼が活性化するので、血糖値は下がっていき改善することができるよう。

家の中の温度で大切なのは「温度較差をなくす」ことです。あたたかい部屋から寒い場所へ行った時の急激な温度変化「ヒートショック」により、年間19000人が亡くなっているそうです。「家の寒さ」と「温度較差」を解消するには、やはり家全体の断熱性能を向上させることが不可欠となります。

日々寒くなっていくこれから、家と健康について考えてみませんか! 「なんでも相談会」をぜひご利用下さい

コロナに負けない力=免疫力!

(病気を身体を守る力)

ストレスは、免疫力を低下させてしまいます。最近1ヶ月で下の項目に いくつ当てはまりますか?

- 肩こり、腰痛に悩まされている
- イライラしやすい
- 食事がおいしく感じられない
- 人と会うのが面倒
- 以前よりも集中力がなく感じる
- 風邪をひきやすく治りにくい
- 寝つきが悪い、すぐに目覚める
- お酒の量が増えた
- 便秘と下痢をくりかえす

当てはまる項目が多いほど要注意です!

悪いストレスをこまめに解消するためには、人と交流したり、泣いたり笑ったり、定期的に感情を解放することも大切です。

食事も、免疫力を高める上で非常に大切です。免疫力を向上させる食べ物として、玄米、トウモロコシ、きのこが知られています。特に注目したいのが 「まいたけ」です! まいたけには、抗ウイルス作用と免疫機能活性化作用を持つβグルカン、同じく免疫機能を活性化させる「βグルカン」という多糖類を含んでいるそうです。1日に150g(小さめのパック2つ分程度)を毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

また、体全体の免疫細胞の70%は腸内に存在しているため、腸内環境を整えることが大切です。そのためにも、食物繊維の多い食品、乳酸菌や発酵食品を積極的に摂って、善玉菌を増やしましょう。

●リフォームのご相談・お問い合わせは

増改築・建替なら

Refine 名取

パナソニックのリファインショップ

〒981-1231 名取市手倉田字雁橋388-8

TEL (022) 384-9222

FAX (022) 384-8984

法人番号: 501000000000000000

有限会社 角栄ホーム

