



健診センターニュース

“正月ボケ”のないスタートをきるために…

今年の年末年始は、多くの企業が9連休となり「奇跡の9連休」と話題になっています。旅行、帰省、家でのおんびり、と過ごし方もさまざまですが、正月が明けて「仕事始めなのに心や体がついていかない」と感じた方はおられますか。正月ボケ（正月病）とは年末年始の夜更かし、朝寝坊、食生活の乱れなど普段と違う生活リズムが原因で自律神経が乱れ、やる気が出ない、体がだるいなど、普段の生活リズムや感覚が取り戻せない状態のことをいいます。そんな正月ボケを起こさないための対策やツボをご紹介します。

「正月ボケ」対策

1.食事に気を遣いましょう

甘いものやアルコールの過剰摂取、野菜・果物不足によるビタミン・ミネラル不足は体の働きや心の動きを変えてしまうので、バランスの良い食事を心がけましょう。

2.睡眠時間に気を付けましょう

睡眠時間や、就寝時間の変化により体内リズムを崩しやすいので、できるだけ日頃の生活を継続して睡眠時間を確保しましょう。

3.疲れを溜めないようにしましょう

忘年会や新年会が続いたり、暴飲暴食や食生活の乱れ、休息不足などで疲れが溜まりやすい時期です。朝起きたら、カーテンを開けてしっかり朝陽を浴び、朝食をしっかり摂りましょう。運動して一汗かくのもいいですよ。

★シャキッとさせるツボ

※「眠気を感じるようなぼんやりした状態に効く『脳戸(のうこ)』

うなじ中央のくぼんだ部分の2～2.5cm上にある。

頭の重みをかけるように、ジワッと気持ちいい程度に押す。

※自律神経のバランスを調整し、倦怠感を緩和する『労宮(ろうきゅう)』

手のひらの中央より少し上の中指と薬指の骨のあいだ。

反対の親指でやや強めに押す。

※肩こり、腰痛、緊張を緩和する『合谷(ごうこく)』

手の甲の人差し指の付け根をたどっていき、親指の骨にぶつかるあたり。

反対の親指でちょっと痛みを感じるくらいの強さで押す。

新しい1年の始まりです。“正月ボケ”からすっきり抜け出して元気に過ごしましょう。



冷え対策のポイントは「3つの首」

「冷えは万病の元」といわれるように、体の冷えはさまざまな不調を引き起こします。体の冷えを感じた時は、首・手首・足首の3つの首を温めましょう。3つの首は皮膚が薄く太い血管がとっており、外気の影響を受けると体の冷えに繋がりがやすくなっています。3つの首を温めることで、熱を体に行き渡らせることができ全身がポカポカとしてきます。

「首」首元が冷えると血液の巡りが滞り、冷えを感じるだけではなく首や肩こりの原因になる事もあります。ネックウォーマーやマフラー、ストールなどで首まわりを温めましょう。

「手首」手先が冷える方は手首を温めましょう。末端にある手や足は血流が滞ることもあり冷えを感じやすくなります。手首を温めることで指先へ向かう血液は温かく、体へ戻る血液は冷えないようにしましょう。指先や手の平、甲を適度にマッサージしたり、手をグーパーと動かしたりして血液を意識的に動かしましょう。

「足首」足首は体から最も離れているので特に冷えやすく寒さを感じやすい部分です。

足首が冷えてしまうと血液のめぐりも悪くなり、冷えの症状が現れやすくなります。

足元に寒さを感じる場合は、ふくらはぎの血流が悪くなっていることも冷えの原因の一つと考えられます。日頃から足首～ふくらはぎのマッサージやストレッチなどを心がけましょう。

足元の冷たさが気になる方は、レッグウォーマーや靴下で足首を中心にしっかり温めましょう。



健診センターからのお知らせ

—マイナンバーカードについて—

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになります。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

—新型コロナウイルス感染症対策について—

5類感染症に移行後も、引き続き感染予防のため、マスク着用、手洗い等にご協力をお願いします。なお、発熱、感冒症状、下痢などの症状がある方は、検査が実施できない場合がございます。また、体調不良により来院できない時は、健診センターまでご連絡ください。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

