

もしかして寒暖差アレルギー？  
季節の変わり目や内外の温度差が大きい環境で、咳やくしゃみ、鼻水、鼻づまりの他にも、人によっては身体がかゆい、食欲不振、疲れやすさ、イライラ、睡眠障害などを引き起こす事があります。このような原因不明の風邪や花粉症に似た症状が出たら“寒暖差アレルギー”かもしれません。



寒暖差アレルギーとは・・・？

春先や秋の終わり頃に該当し、症状も花粉症に似ているため、間違えられる事もあるようです。しかし、寒暖差アレルギーには「アレルギー」はありません。また、風邪のような感染症は鼻水から始まって喉の痛みや発熱など、免疫による防衛反応が起こりますが、寒暖差アレルギーでは熱が出る事は稀で、鼻水は水のようにサラサラしているのが特徴です。つまり、身体が激しい温度差に耐え切れなくなった時、寒暖差アレルギーは発症します。

かわらばん  
平成30年11月号

健康・長生き！イキイキ講座～☆彡

今月は【納豆】について学んで行きましょう！  
家庭の冷蔵庫に必ず入っているとんでもない程、食卓には欠かせない納豆。原材料である大豆はとても栄養豊富でタンパク質を多く含んでいます。また発酵する事で更に栄養素が増えます。納豆は混ぜれば混ぜるだけ旨味成分が増すそうですが、栄養素は変わらないそうです。某テレビでは、納豆が一番美味しく食べる事ができる回数は424回と実証していました。まず納豆だけで305回混ぜる。そのあと醤油を入れて119回混ぜる。最後に薬味と辛子を入れます。ただし、メーカーや粒の大きさによって必ずしもこの回数が絶対ではないようですので、自分好みの回数を見つけてみてはいかがでしょうか？(^\_^)

★納豆によって期待出来る効果★

- 疲労回復 ●免疫力アップ ●腸内環境整備
- 高血圧・血栓の予防 ●骨が元気になる
- 美肌効果 ●アンチエイジング



福島ウエルの  
簡単ツボ講座～☆

今月は…

女性に嬉しいツボ  
『太谿 (たいけい)』

足腰の冷えやむくみ、痛み、耳鳴り、アンチエイジングに効果的。更年期障害の症状を和らげたり、シミが気になる人にオススメ。

ツボの場所

足の内側のくるぶしのすぐ後ろ。アキレス腱との間のくぼみ。

やりかた

膝を曲げて、同じ側の手で足首を掴みながら親指を太谿に当て、反対側の親指を重ねて気持ち良いと感じる程度に3秒程押し。これを5～6回繰り返す。入浴中がオススメ。



《営業担当》  
武田・菊地  
箭内・渡部

訪問リハビリマッサージの  
福島ウェルフェアサービス  
郡山市堤二丁目 170 番地  
TEL 024(951)8700  
FAX 024(951)2001

お電話  
お待ち  
しております！

福島ウェルフェアサービス

