



まだまだ寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？
今月は、この時期に気を付けたい体調管理についてまとめてみました。

冬場だからこそ、水分補給を

夏場と違って冬場は、汗をかきにくいので、水分摂取が不足がちになります。しかし、空気が乾燥しているせいで、意外にも体から水分が失われています。水分不足になると、血液がドロドロになり、血流・血行が悪くなります。この時期、血圧が高くなったり、脳梗塞が増えるのは水分不足が原因の一つでもあります。



？どれくらい水を飲むの？

1日に1～1.5ℓを目安に、常温かぬるめの水をこまめに飲みましょう。

※ 注意※

コーヒーやお茶は利尿作用があるので水分補給にはおすすめできません。また、スポーツ飲料も糖分を含むため飲み過ぎには注意です。

獅子舞が来ました！！



獅子舞に囃んでもらうと、邪気払いや疫病退治をしてくれるのだそうです。
皆様、たくさん囃んでもらい獅子舞のご利益にあずかりました。

今月は 立春

2月4日は立春です。「立春なのに寒いなあ」と思っている方はいませんか？それもそのはず、春が立つと書いて立春、やっと寒さのピークが過ぎ、春がようやく始まったという時期なのです。
梅の花もぽつぽつと咲き始めました。暖かい春が待ち遠しいですね。



まだまだ油断大敵インフルエンザ

インフルエンザのピーク時期は1月下旬～2月上旬です。さらに1月の第4週～5週目にかけて患者数が猛烈に増えるそうなので、うがい・手洗い・人ごみでのマスク着用にご注意ください。



ピョンチャン 平昌冬期オリンピック開催

平昌オリンピックまであともう少しです。

オリンピック・・・2018年2月9日～2月25日

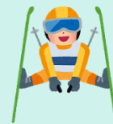
パラリンピック・・・2018年3月9日～3月18日

の日程で開催されます。

楽しみにしている競技や選手はいますか？

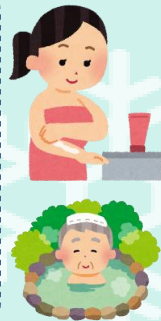
やはり人気なのは、フィギュアスケートでしょうか。

スキージャンプも、メダルの期待がかかる注目の選手がたくさんいますね。



乾燥肌対策

- 入浴では熱めのお風呂・シャワーは避け、38～40℃の湯加減で、湯船につかるのは15分以内にしましょう。（熱めのお湯や長風呂は、お肌の大切な成分を流失させてしまいます。）
- 体を洗うときはゴシゴシこすらず、優しく洗いましょう。入浴後は、保湿成分を含んだ化粧水やクリームでスキンケアをしましょう。
- ウールなどチクチクするような衣服を着るときは、綿の肌着を着て、直接肌に触れないようにしましょう。
- エアコンの設定温度は高くし過ぎず、加湿器を使い湿度(40～50%)を保ちましょう。



フィギュアスケートの日程

男子シングル

- 2/16 ショートプログラム
- 2/17 フリー

女子シングル

- 2/21 ショートプログラム
- 2/23 フリー



カーリングの日程

男子

- 2/22 準決勝
- 2/23 3位決定戦
- 2/24 決勝

女子

- 2/23 準決勝
- 2/24 3位決定戦
- 2/25 決勝



スキージャンプの日程

2/10

男子ノーマルヒル個人決勝

2/12

女子ノーマルヒル個人決勝

2/17

男子ラージヒル個人決勝

2/19

男子ラージヒル団体決勝

