

季節風

秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」…。八木クリニックは「予防の秋」となります。気温の変化、乾燥から風邪やインフルエンザなど注意が必要になります。保温・保湿・うがい・手洗い・外出時のマスク着用など予防を徹底し、気持ちよく秋を堪能しましょう！！ひとつ、うがいのコツとして、ガラガラをする時に「お」の口にしてうがいをする、喉の奥の方まで届きます。お試しあれ(^o^)



お風呂でフッフ〜♡

♪い〜い湯、だ、な〜♪少し寒くなるとお風呂が気持ち良いですね(#.^.#)
これからの季節、お風呂での健康・体力づくりとして、湯船の中の深呼吸をお勧めします。お風呂の湯気が湿気を嫌うウイルスを弱め、肺に湿気を取り込むことで気管の動きを活発にし、細菌やウイルスを排出しやすくし風邪予防に最適なのです。また水圧のある中での深呼吸は心肺機能を高めますので、風邪に強い体をつくります。リラックス効果もプラス！ますますお風呂が楽しくなります(*^_^*)
♪とってもい〜い湯、だ、な〜♪

良いワインは良い血をつくる

ワインつまりぶどうが健康に良いというイタリアのことわざです。味覚の秋です。ぶどうについて語らせていただきます。
【ブドウ糖による疲労回復効果】ブドウ糖は体内に吸収されやすく、そのままエネルギーになってくれるので、疲労回復効果が非常に大きい。
【脳のはたらきをよくします】ブドウ糖や果糖は直接脳の栄養源となり、脳の働きを活発にし、集中力を高める効果があります。
【ポリフェノールをたくさん含む】動脈硬化予防・老化防止に効果があります。赤ブドウには眼精疲労にも効果があります。
【食物アレルギーの抑制】アトピーや花粉症にも効果が期待されるそうです。ポリフェノールはぶどうの代名詞。夏の疲れを取るには秋の味覚なんですね。手軽に取り入れるには、干しブドウを使うのも良いと思います。
そこで一句。「仕事中、眠くなったら干しぶどう。」

「お仕事が終わって一杯赤ワイン！」お粗末様でした m() m
⚠️ 糖尿病をお持ちの方は、瀬戸先生の指示に従い食べ過ぎないように…。

