



あけましておめでとうございます。

みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか。

旅行に出かけたり、家族や親せきと過ごしたりと、
それぞれの時間を大切に過ごされたことと思います。

ハノイもぐっと気温が下がり、冷たい空気に冬を感じる季節となりました。
午年は、「元気に走り続ける」「活発に行動する」年といわれています。

体調を崩しやすい時期でもありますが、寒さに負けず、無理をしそう、
休養も大切にしながら、心も体も元気に過ごしていきましょう。



しっかり寒さ対策をしよう！

① 3つの首を温めよう

首、手首、足首には太い血管が通っていて、ここを温めることで体全体が温まります。

② 温かい飲み物や体を温める食品をとろう

特に、ココアや生姜湯は体を温める効果が高くおすすめです。

③ ストレッチなどで体を動かそう

血行が良くなることで、体を内側から温めることができます。



長い休みが明け、生活のリズムを整えるのが少し大変な時期ですね。
寒さに加え、日照時間が短くなったり、大気汚染の影響で外で体を動かす機会
が減ったりすることで、心や体の不調が起こりやすくなります。
「なんとなく疲れやすい」「やる気が出ない」と感じることはありますか。
自分の心と体の状態を見つめ直してみましょう。ぜひ下のチェックシートも
活用して自分自身の生活について振り返る機会にしてみてくださいね。
上手に休養をとりながら寒い冬を乗り越えて元気に過ごしていきましょう。



馬く体もう



深呼吸をする

ストレッチをする

好きな香りをかぐ

飲み物を飲む

心が落ち着きます。また、脳に酸素が
行き渡り集中力が回復します。

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて
体がすっきりします。

リラックスやストレス緩和など、
香りには様々な効能があります。

温かい飲み物は
リラックス、
冷たい飲み物は
気分がシャキッつします。

うまく休む方法を
取り入れて
頭と体をリセット
しましょう