

ナイスケアだより

第127号

令和4年12月発行

サッカーワールドカップで日本代表がドイツ、スペインと世界の強豪を下し、ベスト16に進出しました。クロアチアにはPKの末敗戦しましたが、大健闘の活躍でした。

近年サッカーだけではなく、野球では大谷翔平選手がピッチャーとバッターの二刀流で成績を残し、テニスでは大坂なおみ選手が全米、全豪オープンを制覇、バスケットボールでは八村塁選手、渡邊雄太選手がアメリカNBAでレギュラーを取り活躍をしています。それらのことは私が子供頃では考えられなく、日本人の身体能力では届かない領域と考えられていました。当時は努力、根性が基本で練習量は世界ナンバーワンといった取り組みでした。ラグビー前日本代表エディジョーンズ氏の本が好きで何冊か読みました。海外トップレベルで行っている、緻密な科学的トレーニングや栄養、体力にも視野に入れ、その上で練習量を増やすことが成果に繋がると書いてありました。練習量や精神面だけでなく、頭を使った緻密な計画を試行錯誤してきたからこそ現在の日本人の活躍に繋がっているのではないのでしょうか。

今回のワールドカップを見て、近い将来に日本代表が優勝すること夢ではないと実感しています。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

～温活(おんかつ)～

就職活動のことを『就活』、朝起きてから仕事や学校に行く前の時間を使って、自分の好きな活動することを『朝活』など、何か目的の為に活動することを『〇活』と表現し、たくさんの『〇活』が世の中には溢れています。

その中でも寒い時期におすすめるのが『温活』です。『温活』とは、体を温めることによって基礎体温を上げ、心身の健康を保つ為の活動のことを言い、冷えからくる体調不良を防ぐ効果があると期待されています。

今日からすぐに始められる、簡単な『温活』をご紹介します。

●温かい食べ物や飲み物を摂る…冷たい物よりは体温以上の温かい物を摂ることで、体を内側から温められる。

●適度に体を動かす…日常生活の中に軽い運動を取り入れて筋肉量を増やす。筋肉量が増えると代謝が良くなり、体が冷えにくくなる。

●三首を温める…三首(首・手首・足首)には太い血管が通っており、この部位を温めることで血流が良くなり体が温まる。

今年の冬は、例年以上に寒くなると予想されています。

冷え性の私は『温活』をして、この冬を元気に乗り越えたいと思います！

柿木 亜矢子