



株式会社 郵愛

〒151-8502
渋谷区千駄ヶ谷1-20-6
FAX (0120) 779-783

TEL (0120) 025-315 (自動車保険)
(0120) 025-375 (総合保険)
(0120) 025-915 (がん保険)
(0120) 221-220 (医療共済)

陽春の風、春雷、花冷えなど天候不順!

人が天気左右されるメカニズム、大気圧と体内の生活リズムを考える!

爽やかな朝の空気を、体の中いっばいに吸い込むこの心地よさ。身体全体が浄化されるようで気持ちよくなります。しかし、何故か雨の日はテンションが上がらず、気力もトーンダウンしがちです。人によっては雨の方が上機嫌の場合もありますが、そう多くはありません。天気のメカニズムによって気分がすぐれなくなるのは、体調が気圧の変化に影響されているからです。

1 晴れた日は、爽やかで気分が高揚する。「春爛漫」はすべてが順調にいくかのようです。これは空が高気圧に覆われると、頭上からくる空気の量が多くなり、吸う酸素の量が多くなります。酸素を多く吸って自律神経、交感神経が緊張し、呼吸と脈拍数を上昇させ活動的になります。その結果、体内に活性酸素が大量に発生する機会が多くなります。そしてやる気がアップします。しかし活性酸素が多く発生すると、体には要注意となります。また花粉が、空気の波に乗り上空から舞い降りるのも待ちわびた春の証でもあります。



2 雨の日は低気圧で周りからくる酸素量が少ないので、体内に入る酸素量が少なくなります。そうすると自律神経のなかでも副交感神経が優位になりリラックスし、リラックス過剰状態でやる気がなくなり、けだるくなります。病気ではありませんが不快症状が出やすくなります。頭痛、めまいなどでやる気がダウンすることも。雨の日は身体を動かすことが体調回復につながります。そして照明をつけて部屋を明るくすると、やる気アップにつなげることができます。体にとっては活性酸素が押さえられるため優しい面もあります。また花粉が飛びにくいので花粉症の人には安心感を与えてくれます。

3 毎年春に体調が悪くなる場合は、季節の変わり目に着目して気をつけると、年間を通じての気圧の変化を感じることができます。特に寒冷前線の通過による気象的变化(気圧・気温・湿度・日照・風)です。自律神経の機能は交感神経と副交感神経のどちらか一方に傾かず、揺れ動いていることで身体の偏りを防いでいるのです。一日でみると昼間は交感神経が優位に、夜間は副交感神経が優位になるのが「一日のリズム」です。そして朝になると目が覚め、夜になると自然に眠くなります。病気の症状で夜になると痛む、朝になった時に痛むなどの時間帯で感じる場合の気象病、季節病は気圧が影響していることが多いのです。

4 年間を通じて高気圧が多い県より低気圧が多い県では、データで見ると長生きにも影響しているようです。食生活とも相まって、長寿県といわれる県は低気圧が多いと考えられています。しかし基本は体調をしっかり管理し、体調をくずさないために免疫に関する知識を得ることで、丈夫な体質を得ることができるのです。病気予防のために良質な①食事②睡眠③体温④ストレスを考えることで、「免疫力を上げる生活習慣」が身につく病気にかからない体質になります。

朝の天気予報を見るときは、晴れ雨だけでなく気圧の変化にも注目し、体調管理に利用すると便利です。この一技をプラスするだけで、心の準備ができるので予防と初期対応に差が出ます。

あなたの平均体温を知っていますか!

いま注目を浴びる体温低下による健康障害、体質改善は春からがベスト!

医学大事典に「日本人の脇の下の平均体温は $36.8 \pm 0.34^{\circ}\text{C}$ 」と記載してあります。

しかし、いま日本人で 36.8°C の平均体温を持つ人は、ごく少数というのが現状です。ほとんどの人が 36°C 前半から 35°C 台と平均体温は低体温へと変化しています。そして熱が下がることに関しては、なぜか無頓着な人が多いのです。一般的には生活習慣（特に食生活）が原因で体温が低下していると言われています。

1 「体を温める生活」で体が温まると…ぽかぽか気持ちの良い日々が続きます。体が喜んでます!

体全体が温まると、血管・筋肉・臓器などが柔らかくなり、機能が活発化し、血液がきれいにサラサラ、免疫機能も活発化し病気も改善します。

2 「体を冷やす生活習慣」での変化…物体は冷えると硬くなります。血管・筋肉・臓器なども硬直化します!

体が冷えることで臓器が硬くなり、病気が発症しやすくなります。また血液が冷えて血流が悪くなることや神経の伝達機能も障害されます。「冷えると体の中で恐ろしいことが起こる」。体を冷やすことは病気発症の根本要因となります。

3 「体温が 1°C 低下すると免疫力が30%低下」…さまざまな病気にかかりやすくなります!

体温の低下で最も発症するのが風邪です。風邪は万病の元で他の病気を誘発します。また、がん細胞は低体温 35°C で最も増殖し、心筋梗塞、脳梗塞などは血液が固まって発病する病気です。そして体温が 1°C 上昇すると免疫力は5~6倍になります。花粉症をはじめとしたアレルギー疾患は体をしっかり温めて、腸の機能を向上させることが大切です。

4 「生活習慣は食生活で改善」…生活習慣を変えることは大変なことです、健康効果は抜群です!

- ① 体を冷やす食べ物は、柔らかい食べ物、水分が多い物、南方産の食べ物、青・白・緑色の食べ物が体を冷やす食べ物と言われています。
- ② 体を温める食べ物は、硬い食べ物、水分の少ない物、北方産の食べ物、赤・黒の食べ物が体を温めると言われています。
- ③ 体を温めるNo1食材は、ショウガです。ショウガを食べ物、健康法などにしっかり生かすことが最善です。ショウガに黒糖、大根、カリン、キンカンなどを合わせるとダブルの効果があります。



5 あなたも平均体温を 36.8°C にするために生活習慣を改善し、医者いらずに挑戦しませんか!

「医師や医療費が増えている」のになぜ病気になる人が増えているのでしょうか。そして病気になりにくい人、病気になりやすい人の違いはどこにあるのでしょうか。その要因として着目されているのが、日本人の平均体温 36.8°C 以下の低体温なのです。

あなたの身体について一番知ってるのはあなたです…冷え取りで血液さらさら!

冷え取りの実践はとても簡単です。お金もかかりません。そのうえ温かい体を目指すことで病気の予防、生活習慣病の予防、改善にもなります。あなたを健康にできるのはあなた自身なのです。一番手軽に平均体温を上げるのには、冷えを取ることです。

「ありがとう」感謝の言葉で気づかされる日本語!

春こそ、もっともっと素晴らしい言葉で人間関係を円満に!

うらかな春日和、日ごとに暖かさが増し、春の気配に心も浮き立ち、外出が楽しい季節となってきました。朝夕の寒さには花冷えを感じずにはいられません、暖かな真心のこもった人との繋がりが、心穏やかな安らぎを与えてくれるものです。年度替わりで多忙の日々の連続で疲れていても、その言葉の端々で人間関係が円満になります。「日頃使っている言葉を改めて見つめ直す」と、その奥深さに気づかされます。新規採用や人事異動の季節柄、特に感謝の言葉が人間関係を穏やかにしてくれます。

1 感謝の言葉…目上、先輩、同僚、部下、家族などへの心遣いが大切です!

ありがとうございます。ありがたいです。嬉しいです。いただきます。ごちそうさま。おいしい。うまい。いらしゃいませ。お疲れ様。

2 初対面で出会いは…全て素敵な出会いです。仕事も恋も、家庭も出会いの産物です!

お待ちしております。いい季節になりました。これをご縁に。何かお手伝いできることはありませんか。おそれいます。またお会いする日を楽しみにしています。今日はいいい日ですね。

3 話を広げる…リアクションか感激トークで、会話が一層盛り上がります!

夢だったんです。さすがですね。そうですが、それで。信じられない。いい話ですね。ぜひ教えてください。良かったですね。やるだけのことはやりました。おかげさまで。どうしたらそんなふうに。

4 相手の心を開く…閉ざされがちな相手の心を「ずっと開く」力を言葉は持っています!

勉強になりました。パワーをいただきました。あなたでなければ。あなたのことが気になって。お時間まだよろしいですか。良い週末を。お待ちしております。心待ちにしていました。

5 失敗した時に…ポイントは手軽に使わないこと。率直さ、わびる時はしっかりと!

すみませんでした。申し訳ありません。ごめんなさい。いたりませんでした。いい経験をさせていただきました。もう一度挑戦させてください。初心に戻って。次につなげていきます。もっと自分を磨きます。

6 気まずい時、言いつらい時…言葉をかける前のクッション言葉やきつい表現を避けます!

気を悪くしないで。お気持ちよくわかります。失礼だったらごめんなさい。いろいろ事情はあると思うけど。よろしければ。私でよければ。ひとつ気になることがあるんですが。あと一歩ですね。

相手からの言葉を待たずに自らが進んで言葉を発することで、よい返事が返ってくるものです。日本語の素晴らしさはここにあります。このような言葉に動作、仕草が加わればさらに効果が上がります。「おもてなし」は流行語でなく、日本人の古来からの心の道なのです。

ナッツを毎日の食卓に

小さいけれど存在感のあるナッツ。個性豊かなおいしさで栄養価も高く、毎日の健康づくりに役立つ強い味方です。ナッツはたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素を含み、50～80%を脂質が占めています。ナッツの脂質を構成しているのは、血液中のコレステロールを低下させる作用があるといわれるオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸で、欧米では高血圧の改善に効果を発揮する食事として一定量の摂取がすすめられています。また、食物繊維や、マグネシウム、鉄、亜鉛、カリウムなどのミネラル、ビタミンB群・Eも豊富です。

- ◆ **アーモンド**…脂質の70%がオレイン酸。ビタミンも豊富で、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラルバランスにも優れています。
- ◆ **ぎんなん**…イチョウの種子。原産地の中国では、咳止めなど生薬としての利用も盛んです。
- ◆ **くるみ**…紀元前7000年頃から食用にされていたようです。美容食としても人気があります。
- ◆ **ピーナッツ**…ナッツの中でも特にたんぱく質が豊富。薄皮に赤ワインにも含まれるポリフェノールが存在することが明らかになり、注目度がアップしています。
- ◆ **ピスタチオ**…クロロフィルを多く含み、ピスタチオグリーンといわれる緑色をしています。食物繊維やビタミンB1、カリウム、鉄が多いのが特徴です。

栄養がたっぷり詰まったナッツですが、アレルギー症状を引き起こす食品ですので、摂取の際には十分注意が必要です。またカロリーも高めですので、1日に20g程度（アーモンド約17粒、ピーナッツ約25粒）を目安に、上手に取り入れたいですね。



2015年郵愛 「子どもの日」プレゼント



もうすぐゴールデンウィークですね。5月5日の端午の節句にちなみ、毎年恒例の「こどもの日」プレゼントキャンペーンを実施します。今年もたくさんステキな商品を揃えました。みなさまからのたくさんのご応募をお待ちしております。（役職員の方もふるってご応募ください）

- A 賞** New ニンテンドー 3DS **2 名様**（色は指定できません）
- B 賞** ジェンガウルティメイト（バランスゲーム） **3 名様**
- C 賞** ディズニーキャラクターランプ **10 名様**

■ **応募方法** ご希望の方はハガキに以下をご記入ください。

- ①組合員氏名（フリガナ） ②郵便番号 ③住所 ④性別 ⑤年齢 ⑥会社名
- ⑦ご希望の商品名 ⑧「郵愛だより」の感想、記事のリクエスト等がございましたらお願いします。

■ **応募先** 〒151-8502 東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-20-6
株式会社 郵愛 「こどもの日プレゼント」係

■ **応募締切** 2015年4月20日（月）当日必着

■ **発表** A、B賞に当選の方のみ発表します。
（その他の商品は発送をもってかえさせていただきます）

■ **お申し込みはお一人様1通までとさせていただきます。**

また、お申込みいただきましたみなさまの個人情報には郵愛商品の利用
勸奨にのみ活用させていただきます。

多数のご応募
お待ちしております

