

2018年

12月

すこやか育む♪ 家族の健康カレンダー

生活クラブ共済 ハグくみ



	みんなの予定	の予定	の予定	の予定	の予定	の予定
1 土		1	1	1	1	1
2 日		2	2	2	2	2
3 月		3	3	3	3	3
4 火		4	4	4	4	4
5 水		5	5	5	5	5
6 木		6	6	6	6	6
7 金		7	7	7	7	7
8 土		8	8	8	8	8
9 日		9	9	9	9	9
10月		10	10	10	10	10
11火		11	11	11	11	11
12水		12	12	12	12	12
13木		13	13	13	13	13
14金		14	14	14	14	14
15土		15	15	15	15	15
16日		16	16	16	16	16
17月		17	17	17	17	17
18火		18	18	18	18	18
19水		19	19	19	19	19
20木		20	20	20	20	20
21金		21	21	21	21	21
22土		22	22	22	22	22
23日	天皇誕生日	23	23	23	23	23
24月		24	24	24	24	24
25火		25	25	25	25	25
26水		26	26	26	26	26
27木		27	27	27	27	27
28金		28	28	28	28	28
29土		29	29	29	29	29
30日		30	30	30	30	30
31月		31	31	31	31	31

年末年始は
胃腸を大切に!

ごちそうの続きやすい年末年始は胃腸の繁忙期。疲れがたまれば当然、調子を崩しやすくなります。「便秘や下痢を繰り返す」「おならが普段より臭い」など気になることがあれば、まずは暴飲暴食を控えて。夜遅くまで食べた翌日などは食欲も落ちますが、無理をせずに少しずつ白湯を飲んで意識的に休めましょう。

胃腸いたわり習慣

乳酸菌や食物繊維をとろう

油ものや肉類は控えめに

腹式呼吸で腸をやさしくマッサージ
お腹を大きく膨らませたり凹ませたりして深呼吸をすることで、動きの鈍くなった腸に適度な刺激を与えます

