



子宮頸がん啓発キャンペーン 女性のキレイと健康を考える

「未来への約束」

Promise to
your future

テーマ／一健やかに美しくー

2013 September
vol.6

女性なら誰もが願う「キレイ」や「健康」を、たちどころに手に入れる魔法はありません。
きちんと食べて、ほどよく体を動かして…大切なのは、そんなあたりまえの積み重ねです。
なにげない一日一日を輝く未来へつなぐために、あなたのライフスタイル、
見つめ直してみませんか。

基本は「食事」と「運動」です



「美しくありたいというのは女性の永遠のテーマですね。でも同時に健康であってほしいと思います。そのための基本は食事と運動です」と語るかんすいこうえんレディースクリニック・金枝貴史院長。「食事を取らないとか、特定の食品だけを食べるなどのダイエットで、体調を崩す女性は少なくありません。まずは1日3回きちんと食べましょう」。

運動については厚生労働省が、息が弾み汗をかく程度の運動を毎週60分(30分以上の運動を週2日以上)行うという、健康づくりのための基準を示しています。「実際にはなかなか難しいかもしれませんが、週に数回の運動を心掛けてください」と助言します。また適切な食事と運動は基礎代謝量を上げることにもつながります。「年齢とともに低下する基礎代謝量を上げることは、ダイエットだけでなく、多くの女性が悩む冷えの改善にも大事です」。

※基礎代謝量:体を動かしていない状態でも、臓器や筋肉の活動など、人が生きるために必要な最低限のエネルギー量。

万病のもと「冷え」に気をつけて



同クリニック・金枝麻美子副院長は「冷えは“万病のもと”といわれ、生理不順や生理痛などさまざまな不調の原因になります」と注意を促します。

夏は冷房の効いた場所では、素足にサンダル、ミニスカート、肩を出すなど薄着は避け、熱を逃さない服装を心がけること。とくに筋肉の塊である太ももから熱が逃げやすいので膝掛けなどを使う。冬は体を温める食べ物を積極的に取り、入浴はぬるめの湯船にゆっくり入ることなどがポイントです。また太い血管が体表近くを走る首や手首、足の付け根、足首を温めることで全身



「美と健康のため、基本的な食事と運動を大切にしましょう」と話す金枝貴史院長(左)と金枝麻美子副院長＝富山市下新町のかんすいこうえんレディースクリニック

が温まります。

「病気は“未病”の段階で防ぐことが大切です」という副院長。冷えから体を守り、免疫力を高めて病気になりにくい体をつくるとともに、気軽に受診し相談できる婦人科のかかりつけ医を持つことを勧めます。

生活の中の「工夫」を大切に



「冷えを医学的に治療するには、非常に時間がかかります。適切な食事と運動をベースに、普段の生活の中でできる工夫を大切にしてください」と院長は言います。

寒いと感じたら一枚羽織る。バランスよく食べる。体を積極的に動かすなど…ちょっとした積み重ねで、健康や美しさは支えられています。「日々診療していて、私は冷え性と言う人ほど薄着なことが気になります」とのこと。なにげない毎日の大切さをしっかり意識して、あなたも自分の生活の基本を見つめ直してみてください。



なにげない今日が育む、
かけがえのない未来。

心も体もキレイになれる 「ホットヨガ」に注目!

今、心身をリフレッシュするメソッドとして、室温38～40℃、湿度60～70%程度の高湿多湿環境で行うホットヨガが注目されています。「筋肉がほぐれて体が柔軟になり、ポーズがとりやすいので、初心者の方におすすめです」と語るヨガスタジオユニオンのインストラクター・中村くるみさん。「体が温まり自然に汗が出て、老廃物の排出が促され、血行やリンパの流れも良くなります」。そして体調とともに、心が整っていくことも魅力です。「ゆっくりとした呼吸を大切に、自分の内側を見つめることで、体や心の状態を敏感に感じられるようになります。心身が穏やかになり、キレイにもつながると思います」。

レッスンしているときだけでなく、日常生活の中でも、ゆっくりとした呼吸は心身をリラックスさせてくれます。「いつでも、どこでも、誰でもできるヨガは、私たちにずっと寄り添い助けてくれるありがたいツールです」と中村さん。そんなヨガの世界に触れるには、体験レッスンがおすすめとのこと。「ホットヨガの深い魅力を、より多くの皆さんとシェアしたいと願っています」。



ホットヨガで汗を流す女性たち＝富山市太田のヨガスタジオユニオン山室スタジオ

キャンペーンの内容は専用サイトでもご覧いただけます。

北日本新聞 未来への約束

検索

<http://woman.kp-kikaku.jp>

北日本新聞ウェブ新聞webunからもアクセスできます。

主催／北日本新聞社 後援／富山県、富山県教育委員会、富山県医師会、富山県産婦人科医会、富山県小児科医会、富山県商工会議所連合会、NPO法人 女性特有のガンのサポートグループ オレンジティ

協賛社

AXA アクサ生命
redefining / standards

笑顔と咲かせるチューリップ。 FALCO SD
チューリップ調剤株式会社

A/ アートネイチャー

KANSUI-KOUEI LADIES CLINIC
産科・婦人科 かんすいこうえん レディースクリニック

gsk GlaxoSmithKline
クラクソスミスクライン株式会社

大王製紙株式会社

デンアスタッフフォーラム株式会社

富山第一ホテル
おいしさと感動をこれからも、

北陸銀行

YA-MAN