

月刊『はつらつ健康通信』

ティーサービス



vol.87
2026年
1月号



新しい年の健康作り



新しい年が始まり、心新たに目標を立てたくなる季節となりました。
皆さまいかがお過ごしでしょうか？

今回のテーマは「新しい年の健康づくり」です。
「健康目標を立てる」「運動を継続するコツ」
「正月太りを防ぐ生活習慣」「寒さに負けない体づくり」
の4つに分けてご紹介したいと思います。



①健康目標を立てる

新しい年の始まりは、体づくりの計画を立てる絶好のチャンスです。

まずは、「無理をしないで続けられる小さな目標」を1つ決めましょう。

たとえば、毎日5分のストレッチ、週3回の散歩など、日常生活の中に取り入れられる内容がおすすめです！

達成できた日はカレンダーに○をつける
だけでも、習慣づけ
の大きな助けになります♪



②運動を継続するコツ

健康づくりで大切なのは「継続」です。

- ・無理せず短い時間から
- ・生活の動きにちょい足しする
- ・できた日の自分を褒める
- ・体調に合わせて無理なく行う



やめないことが何より大切です
無理せず自分のペースで頑張りましょう

③正月太りを防ぐ生活習慣

よく噛んで食べる



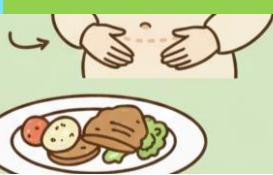
量と回数を決めて食べる



こまめな水分補給



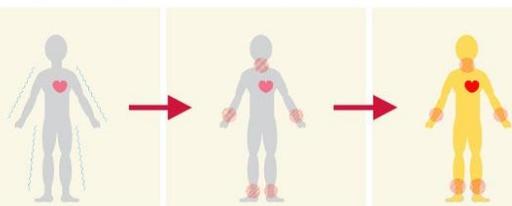
腹八分目に抑える



④寒さに負けない体づくり

冬は体が冷えやすく、血の巡りも悪くなりがちです。

首・手首・足首を温めると全身が温まりやすく、冷えの予防に効果的です。



首・手首・足首、太い脈が通る皮膚の薄い部分を温めると体全体がぽかぽかと感じてきます♪