

めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2026 年 1 月 9 日 発行

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年も皆様のご期待にお応えできるよう、

社員一同より一層精進してまいります。

皆様のご健勝とご繁栄を心より祈念いたします。



年末年始は、楽しく過ごせましたでしょうか。忘年会や大掃除、お正月の準備、帰省などイベントが多い時期です。なかには、「お正月疲れ」を感じる人もいないでしょうか。これから 1 年を気持ちよくスタート出来るように、今回はお正月疲れを解消する基本的な対策をご紹介します。

◆規則正しい食生活◆

毎日の食事は 1 日 3 食とし、毎日同じ時間帯に食事を摂るようにします。3 食の食事は、一汁三菜(主食、

主菜、副菜 2 品、汁物)と和食スタイルにすると、栄養のバランスが良くなります。

◆適度な運動◆

筋肉は、適度に動かすと、血流がよくなり体内に酸素や栄養素が巡回してエネルギーがでやすくなります。エネルギー不足になりにくい身体は疲労しにくい身体ともいえます。運動量の目安としては、息がはずみ、汗をかく程度の運動を週に 60 分行いましょう。1 日 20 分のウォーキングを週 3 回というのもおすすめです。

◆バスタイムでリラックス◆

湯舟で身体を浮かせると、空気中よりもはるかに少ない力で身体を支えることができるので、筋肉をリラックスさせることができます。血行もよくなり筋肉はもちろん、精神的なリラックスにも効果的です。就寝前に 41 度以下のぬるま湯にゆっくりつかって体を温めると、寝つきのよさや質のよい眠りにつながります。


◆良質な睡眠◆

良質な睡眠における睡眠時間
 $= 3 \text{ 時間} + (1.5 \text{ 時間} \times \bigcirc)$

この数式の○に 1 以上の数字を当てはめた時間で目覚めれば、ちょうど眠りの浅いレム睡眠時で目覚めることとなるため、目覚めは爽やかで、疲れが十分に取れるといわれています。

お正月疲れ解消に伴う疲労に強い健康な身体作りは、効果が現れるまで多少の時間がかかりますが、太りにくい体質へと身体を改善する効果も期待できます。このお正月に溜まった心と身体の疲労は早めに解消し自分の身体を労ってあげましょう。

ご意見・ご質問等ありましたら、担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480 (受付時間 8:00 ~ 17:00)

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ
MEISHIN-GROUP CO.,LTD