Kubotaニュース 12月号

ブログ更新中!
▲公式HP

～心身ともにあたたまる冬を～

毎度ありがとうございます。日に日に寒さが増し、日照時間も短くなる季節となりました。冬は気温の低下や日照不足の影響で、気分が落ち込みやすくなる「冬季うつ(季節性うつ)」が起こりやすい時期です。しかし、ちょっとした工夫で心身のリズムを整え、冬をより快適に過ごすことができます。

久保田電機でも、皆さまのお役に立てるポイントをご提案してまいります。

今年も残すところあとわずかとなりました。12月も引き続きごひいきにお願いいたします。

代表取締役　久保田　百代

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

■営業日:平日(祝日・冬季休業除く)
■冬季休業:12/27(土)～1/4(日)

冬季うつにご注意!

みなさんは「ウインターブルー(冬季うつ)」という言葉を聞いたことはありませんか?秋から冬にかけて疲労感・無力感を感じ、憂鬱な気持ちになる症状のことで「季節性感情障害」とも呼ばれています。春になると自然に回復することも特徴ですが、今のうちからウインターブルー対策を万全にして冬を元気にのりきりましょう!

あなたは大丈夫?
冬季うつ簡易チェックリスト

- □ 強い疲労感、倦怠感がある
- □ 人づきあいが面倒になる
- □ たくさん寝たのに寝たりない
- □ 炭水化物・甘い物を食べすぎる

このような症状が秋冬頃からあらわれ春には回復する人は冬季うつの可能性▲

原因 日照時間の減少

冬は日照時間が短く「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンやドーパミンが減少することが主な原因。甘いものなどが食べたくなることも、寒さのせいと思われがちですが、実は日照時間の短さが影響しているのです。

対策1 積極的に光を浴びる

朝起きてカーテンを開ける、散歩をするなど、日光を浴びることでセロトニンの量がアップします。また朝に太陽の光を浴びると体内時計がリセットされるので、自律神経も整い一石二鳥!

特別な一杯でスタイリッシュな目覚め

ドリップ式　マグ2杯分

象印
コーヒーメーカー
EC-XA30(BA)
※定価オープン

対策2 有酸素運動

ウォーキング、ジョギング、水泳など比較的軽い負荷を長時間継続して行う運動が効果的です。また体脂肪の燃焼効果、心肺機能の向上なども期待できます。

歩きつづけるまいにちの愉しみを

タニタ
3Dセンサー搭載歩数計
FB-736(グリーン)
※定価オープン

メモリー機能
防犯ブザー
スリープ機能

point 目標達成度がわかる!

設定した目標歩数の達成度を5段階(100%中20%ごと)で表示します。

気軽に楽しくラジオ体操

かんぽ生命「ラジオ体操」アプリでは、動画でお手本を見ながら、楽しくラジオ体操を習慣化できます。スタンプ記録やアラーム、採点機能など機能が充実!

アプリDLはこちらから
▲android　▲iOS

ラジオ体操はもっとも手軽にできる有酸素運動の一つ。ストレッチ効果もあるため、短い時間で効率的に体を動かすことができます。

対策3 ナッツ・大豆・乳製品をとる

セロトニンの合成に必要なトリプトファンやビタミンB6が豊富に含まれたナッツ・豆腐・納豆・味噌などの大豆製品、チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品がおすすめ。歯ごたえのある大豆やナッツをしっかり咀嚼することもセロトニン分泌に効果的です。

手軽においしくしあわせの素を

アイリスオーヤマ
ヨーグルトメーカー
IYM-016(W)
※定価オープン

つくりかた

材料を入れよく混ぜる　約9時間発酵　完成!

ボタンひとつで豊富メニュー

きなこと黒ごまヨーグルト

●材料(2人分)

プレーンヨーグルト	200g
きなこ	大さじ2
すりごま(黒)	大さじ1

point おこのみ3段階調節

用途にあわせて、ごまの粗さを簡単に調節!

乾電池式

象印
ごますり器
CB-BA10(WA)
※定価オープン