

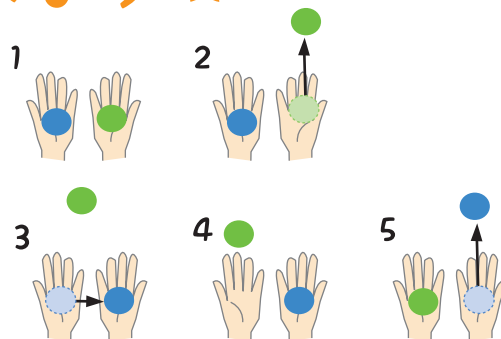
意外!? お手玉で脳が活性化

お手玉が健康に効果的、という意外な感じがするかもしれませんね。お手玉を投げ上げて受け取る動作を続けて行うには、どこにお手玉が飛んでいるかを把握して、手を動かすことになります。この動作が脳の前頭前野という部分を活性化させるということがわかってきました。

★ やってみよう ★

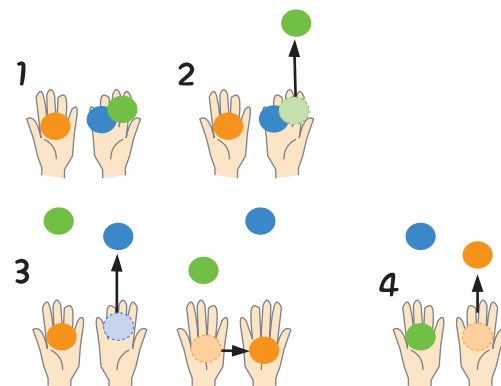
●両手二つやり●

- 1.両手のひらにお手玉を持つ。
 - 2.右手のお手玉を投げ上げ、左手のお手玉を右手に送る準備をする。
 - 3.お手玉があがっている間に左手のお手玉を右手に送る。
 - 4.右手はお手玉を投げる準備、左手はお手玉を受け取る準備をする。
 - 5.左手でお手玉を受け、右手のお手玉を投げる。
- 3～5をくり返す



●両手三つやり●

- 1.右手の人差し指と中指に1つ目のお手玉、残った指に2つ目、左手に3つ目を持つ。
 - 2.1つ目を投げる。
 - 3.2つ目を投げ、このときに左手の3つ目を右手に送る。
 - 4.左手で1つ目を受け、右手の3つ目を投げる。
- 2～4をくり返す



お手玉をしながら歌を歌うとさらに効果が上がります。

おつまみと水分補給で 二日酔い対策

お酒の席が増える時季になりました。翌日のつらい二日酔いの経験がある方もいらっしゃるはず。

体の中に入ったアルコール量が肝臓の処理能力を超えてしまい、アルコールのままだったり、分解途中のアセトアルデヒドのまま肝臓の外に出されます。アルコールには利尿作用があり脱水や低血糖、アセトアルデヒドが頭痛や吐き気を起こします。これが「二日酔い」です。



おつまみ

脂肪分はアルコールの吸収を遅らせ、ビタミン B1、C、たんぱく質はアセトアルデヒドの分解を促します。おつまみの定番である枝豆やナッツ、チーズにはビタミン、タンパク質が含まれていますので、お酒のお供にするのは理にかなっています。



水分補給

水を飲むことでアルコールが起こす脱水症状を防ぎます。お酒のあとは体の中から多くの水分がなくなりますので、しっかり水分補給しましょう。

最も効果的なのはお酒の量を控えることです。適量を意識して飲みすぎないように。