



体の痛みを軽くする？

「タッチケア」とは



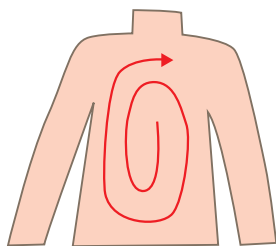
ヨーロッパのスウェーデンでは、治療の一環として本格的に取り入れられているという「タッチケア」。タッチケアはパートナーの背中などをさすることで、「オキシトシン」を出し回復に向かわせるものです。

オキシトシンは「癒しのホルモン」といわれ、親しい人に体を触られた時などに脳から出ます。その効果はとて大きく痛みやストレスを和らげることがわかっています。

### 背中をなでる「タッチケア」の方法

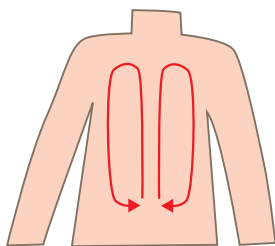
#### タッチ①

背中の中真ん中から弧を描くように、背中全体をまんべんなく。



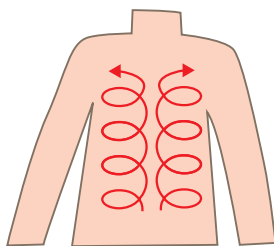
#### タッチ②

肩、背中の一番外側に沿って。



#### タッチ③

腰の位置から首に向かって、ハートを描くように。



- 1秒間に5センチ程度のゆっくりとした動き、手のひらでアイロンをかけるように。
- 目安は1回10分ぐらい。
- なでられる人はもちろん、なでる人にも効果が期待できる。



色とりどり

の野菜を食べよう！

近年、食材の色を作り出す成分の健康効果が解明されてきました。植物の食物色素は必須栄養素（糖質、脂質、タンパク質、ビタミン）と一緒に摂ることで、体内で消費されるときに生まれる酸化ストレスが抑制され、病気の予防につながります。また、カラフルな野菜サラダには食欲増進効果もあります。

食物色素をうまく摂るには、赤・白・黄・緑・黒の見た目のでいいので、色を意識して食事にとり入れるといいですよ。

### 食品の色を決める成分

#### ポリフェノール

【成分】アントシアニン（ブルーベリー、紫キャベツ：紫）・ケルセチン（かんきつ類：黄）・イソフラボン（大豆：白）など

【効果】抗酸化作用・脂質、糖の代謝を改善・肥満を抑制・抗アレルギー作用など

#### カロテノイド

【成分】βカロテン（かぼちゃ：黄）・リコピン（トマト：赤）・ルテイン（ほうれん草：緑）など

【効果】がんのリスクを下げる作用・目の加齢性疾患の予防・骨粗しょう症予防など

