



## 【温活】のすゝめ

気温が下がり、体調を崩しやすいこの時期は体を冷やさないことが大切と言われています。「冷えは万病のもと」。がん・脳血管疾患・心疾患など多くの病気の根源に冷えが関係しているのではと注目されています。元気に冬を過ごすために次の3つの習慣化をおすすめします。

①「三首」の保温 太い動脈があり外気にさらされやすい首・手首・足首の保温を心がけましょう。

②温かい食事と朝食をとりましょう 冷たい飲み物は避け。温かいものを摂るにより体を内側から温めることができます。また、朝食を摂ることで、体の熱産性が促され冷えを感じにくくすることができます。

③運動と入浴 適度な運動を行い血行を促進させましょう。また、毎日38度〜40度に10分程度入浴することで体を心から温めることができます。

### ★健康相談サービス★

24時間365日健康・医療相談サービスをご存じですか？

加入している生命保険会社や保険商品によって内容は異なりますが、「病院を受診したほうがいいのか」「何科に行けばいいのか」など些細な健康に関する相談を、保健師・看護師・管理栄養士といった資格を持ち、なおかつ定期的に研修を受けた相談員が、健康に関する相談を24時間の間いつでも申しもたうことができます。便利な安心なサービスです。

## アルピコ保険リース(株)から のお願い

ご加入いただいている保険の契約情報(住所・電話番号等)が最新かどうかご確認をお願いいたします。

また、日本の医療技術の進歩に合わせて「医療保険」「がん保険」等もアップグレードされた商品に改訂されています。現在加入中の保障内容で、不安事が解決できる内容になつていないかどうか、一年に一度担当者として「ご契約内容の確認」をしていただくようお願い致します。

●お問い合わせ先●  
各営業担当者もしくは  
アルピコ保険リース(株)本社  
0263-51-5855

## 冬のおすすすめ食材

これからやってくる春に備え体力をつけ滋養強壮にもっともふさわしいのが「山芋」。アンチエイジングにも効果があるとされています。食べ方もたくさんありますから、是非日々の食事に取り入れてみてください。

