



「からだを潤して、こころを健康に」

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

2月になり朝夕、日が長くなりましたね。

日差しが少しずつ暖かくなり、春の気配を感じられるようになりましたが、まだまだ空気は冷たく、これから春にかけても空気が乾燥する季節が続きます。

空気が乾燥していると、知らないうちに肌や呼吸などから、からだの水分が奪われています。からだの水分不足は、肌のカサカサ、のどのイガイガなどの不快な症状や、血液の流れが悪くなり、体調不良にもつながります。

そうすると、その症状が気になったり、憂うつな気分になったり、こころにも負荷がかかってしまいますね。

そこで、今回は「からだを潤す」方法をお伝えします。



① 白い食材を食べる

大根、白菜、長ネギ、レンコン、山芋、かぶ、百合根などの白い食材は、水分を多く含み、鍋など温かいもので食べると、胃腸にも優しく、からだを温めます。

② 常温以上の水を、ゆっくり少量ずつこまめに飲む

通常、私たちの内臓は37℃前後に保たれています。常温の水は15～25℃くらい。白湯など、飲んで温かいと感じられるくらいの温度の水がオススメ。ゆっくりと体に浸透させるように飲むことで、体内に吸収されやすくなります。逆に、ごくごく飲みすぎると尿として排泄されてしまいます。

③ カフェイン（コーヒー、緑茶など）は控えめに

カフェインは利尿作用があるので、普段より控えて、体内の水分を保つように心掛けましょう。

喉の渇きを感じたら、早めに水分補給をして、からだとこころに潤いを与えてあげてくださいね。

女性と女の子の 相談窓口



長引くコロナ禍で、
不安や困難を抱えている人が増えています。
疲れや憂鬱さに悩む人もいます。
感染への不安に加え、
大きく変化した私たちの日常生活や
人間関係などが影響しているのかもしれませんが。
心や身体になんらかの不調を感じたら、
一人で悩まず相談してみてください。



相談窓口では、専任の女性カウンセラーが対応します。
あなたの秘密は守られます。相談は無料です。

開催期間 2021年7月21日～2022年2月28日 (日曜・祝日除く)

でんわ 080-9256-0035 (10時～18時)

メール相談 soudan@womenseye.net QRコードからも
ご相談できます



対面相談 (南三陸町) ウィメンズアイ事務所

出張相談 月1回、10時～14時、事前予約制

(気仙沼市) 第三木曜日 / 会場 / 気仙沼ハローワーク

(登米市) 第二火曜日 / 会場 / 登米保健所

3月以降も
電話・メールでの
相談(無料)は
お受けしています。



助産師による相談窓口

月経、妊娠、出産、更年期
パートナーシップ(彼氏、夫)
性的マイノリティーなど

南三陸のウイの事務所でお話を聞きます。

開設日 2/17(木)

時間 10時～14時
事前予約の方を優先させていただきます。
電話やメールでの相談もできます。(対面
相談の予約優先)
協力: にじのわ助産院

生理用品の無料配布

気仙沼市・登米市・南三陸町にお住
みの方で、経済的な理由などで生理用
品の入手が困難な方に対し、無料配布
を行います。必要な方へ発送も行いま
すので、まずはお問合せください。協
力団体の窓口でも受渡しは可能です。

配布期間 ~2022年2月28日まで

受渡協力団体
気仙沼市社会福祉協議会
登米市社会福祉協議会
南三陸町社会福祉協議会
ひありんく気仙沼、そえる登米

問い合わせ

電話番号: 080-9256-0035
090-6065-1517

Eメールでの問い合わせ:
soudan@womenseye.net

特定非営利活動法人 ウィメンズアイ

宮城県本吉郡南三陸町山の神平10-1
HP <https://womenseye.net>

Women's Eye



この事業は、宮城県から受託して実施しています。