

★★★★

奥村政治のメールマガジン

第 15 号:2022 年 1 月 18 日発行

<https://www.1project-support.com>

★★★★

カラダに入れる大事な 2 つのモノ

おはようございます。おくむらです！  
寒さで筋肉が縮んでカラダが硬くなって  
いませんか？ ちょっと背伸びして脱力してから  
読んでください！

今日のお題は「カラダに入れる大事な 2 つのモノ」  
です。何かすごい栄養素でも教えてくれるの？  
そんな期待を見事にぶち壊します！

では、2 つの大事なモノですが、それは…

1. 酸素
2. 水(ミネラルウォーター)

決してバカにしているわけではありませんので、  
冷静に。

まず、酸素。日常的にマスクをしていることで、  
カラダに取り込む酸素量が減っていると感じて  
います。さらに寒いので、前かがみになって  
いますから、呼吸が浅くなっているのではない  
でしょうか。

寒いですが 1 日数回、窓を開け、胸を張って大きく  
深呼吸しましょう。特別な呼吸法でなくても OK。  
例えば、深呼吸し、5 秒間呼吸を止めます。そして、  
できるだけ長く息をはいていきます。まあ～皆さん  
のやりたいようにやってみてください。

そして、水。夏場は水分補給のために無意識にさまざまな飲料水を飲んでいますが、冬場はあまり飲みません。さらに言えば混ぜ物ではなく、純粋に水だけを飲むことも少ないと考えています。

僕の例ですが、冬場でもミネラルウォーターを1日2リットル以上飲んでいますが。朝、事務所で開封した2リットルのペットボトルが、夕方にはカラになります。さらに、自宅でも夕食時にはミネラルウォーターを飲んでいますが！

酸素と水のおかげで、カラダの調子は良いです。これでカラダのベースが出来ますので、定期的な運動と栄養価の高いモノを食べれば、さらに良くなると思います。

是非、酸素と水を意識してみてください！

=====

オクムラ経営コンサルティングオフィス  
メルマガ編集部  
発行人: 中小企業診断士 奥村政治

〒571-0047 門真市栄町 6-9 門真プラザ 610 号  
TEL: 06-6991-9627  
メール: [info@1project-support.com](mailto:info@1project-support.com)  
<https://www.1project-support.com>

=====