

# 第25回健康セミナー

## 冬場の血糖・血圧コントロール

### 代謝・血流をよくする ～ 食事・運動・生活習慣 ～

- 日時：1月23日（土）15:00～
- 場所：玉谷クリニック 待合室
- 講師：玉谷クリニック 院長 玉谷 実智夫



- ・ 体を温める食材や調理法とは
- ・ 日常生活に取り入れやすい運動
- ・ 体を温める健康入浴法
- ・ お腹を温める大切さについて
- ・ 歌う、笑う、娯楽で血流アップ

冬の寒い時期は血糖値や血圧が悪くなることが多いです。この時期は特に代謝・血流を良くすることが血糖・血圧対策に大切です。食事・運動・生活習慣でそれらの対策をすることができます。今回のセミナーは**体温を上げる生活習慣**についてとりあげます。