STAY HEALTHY
STAY STRONG
今年の夏を元気に過ごそう

「STAY HOME」でなまった体。筋力の低下はもちろん、何より体重が…
体を動かさなくちゃ！ でも、いきなりジョギングとかきついかな…
会話も減って気分も沈みがち、頭も働かない…
そんな悩みを抱えている人も多いと思います。
そこで、気分も晴れるどこでも簡単にできる体操や、夏を元気に過ごす栄養たっぷりの料理を紹介。
健康でいる、そして**強いままでいる**ための秘訣が詰まってます！

問保健センター☎ 0256･93･5461

STEP1 呼吸をあなどるなかれ。まずは息を吐き出してみましょう。

呼吸がうまくできていないと肩こり、首こり、腰痛などにつながります。呼吸は基本ですので、体力に自信がある人も正しい方法をしっかり身につけましょう。呼吸もトレーニングです。

❶ 吐いてお腹を縮める

① 両手はウエストに。息を吸ったときにお腹を横に膨らませます。背中の方も横に広がる感覚を確認しましょう。
② 息を吐きながら両手で圧を加え、ウエストを中央に集めていきます。
息を吐き切るのは 70％程度。
③ 10 回繰り返します。

〈イメージ〉

吸うときは風船が横にふくらむイメージ

吐くときは風船が縦に細くなるイメージ

POINT！

- 背筋を伸ばしましょう。
- 息を吸うことより、吐くことを意識しましょう。
- 正常な呼吸は、体の軸を安定させ、姿勢も安定させます。
- リラックス効果で脳が休まります。
- 使えていない筋肉の再教育となります。

❷ 強く小刻みに息を吐く

① 次はハッハッハッハッハッーと息を強く小刻みに吐きながら両手で圧を加え、ウエストを中央に集めていきます。
② 10 回繰り返します。

良質な睡眠取れてますか？

睡眠不足になると「仕事や作業の効率が下がる」「疲労が回復しにくい」「生活習慣病のリスクが高まる」などの影響が出てきます。暑くて寝苦しい夏だからこそ、眠りやすくするための環境は重要です。

❶エアコンを調節して寝室の環境を整えましょう（室温 26℃～ 28℃、湿度 50％前後）
❷シャワーですまさず、お風呂では、ぬるめの湯船にゆっくり浸かりましょう（就寝１～２時間前がオススメ）
❸就寝前はスマホやテレビなどの利用を控えましょう

3つの体操 3つのポイント 「正しい呼吸、いつでも意識、無理しない」

暑くなってきましたね。ストレスたまっていませんか？ そんな時は体を動かしましょう。運動することによって、脳が嫌な気持ちや考えを忘れることができるので、ストレスがたまりませんよ。

家でもできる簡単な３つの体操を紹介します。ぜひ、次の３つのポイントも意識して取り組んでください。

まずは、**呼吸を整えること**。これは STEP1 で詳しく説明していますが、正常な呼吸をすると姿勢が安定します。全ての運動の基本となりますので、意識して行ってください。

２つ目は、いつでも体のコンディションを整える**意識を持つこと**。例えば、いすに座ってお仕事するときは、机とお腹でボールを挟んでみましょう。自然と腹圧が上がり、姿勢がよくなります。ボールは市販の 10cm くらいのゴムボールで OK です。生活の中でも、ちょっとずつ体を整えることを意識しましょう。

最後は**がんばりすぎないこと**です。無理すると、逆に姿勢も悪くなってしまいます。

体を動かしたあとは、温かくなって心と体が喜びます。運動することを習慣づけ、そんな幸せを感じる日々を過ごしましょう。

藤口 理恵子さん
日本コンディショニング協会認定トレーナー、健康運動指導士。長年にわたり燕の健康づくりに携わり、各種講座などで講師を務める。

STEP2 仕事や家事の合間にも、ちょこちょこ体を整えましょう。

ずっと座っていても、立っていても筋肉が固くなって血行不良を起こします。仕事や家事、テレビを見ている合間などに簡単にできる体のコンディションを整える方法を紹介します。

❶ もも前の体操

① 体重をかけずに、息をハーっと吐きながら、膝をしっかり伸ばします。

② 膝をゆるめて元に戻します。
③ 左右の脚で各 10 回繰り返します。

④ ハッハッハッハッハッと息を吐きながら。脚を小刻みに上げ下げします。
⑤ 左右の脚で各 30 回繰り返します。

膝を伸ばす。
つま先を 30 度ほど外側に向ける。

❷ ふくらはぎのむくみと冷え改善

① 筋肉をさすって、上の方に引き上げます（リンパを流しましょう）。

② 息を吐きながら、ふくらはぎを圧し、つま先を５回上げ下げします。
③ ①と②を３セット行います。

ふくらはぎを手のひらでしっかりつかみます。