

百草園健康だより



ラジオ体操の効果とメリット

■**効果を引き出すためのポイント**
さまざまなメリットがあるラジオ体操ですが、正しい方法で行わないとその効果を十

分には得ることができません。効果を引き出すためにはどのような点に注意すればよいのでしょうか。
①**正しい動作と姿勢**
ラジオ体操の効果を引き出すための重要なポイントは、なんといっても「正しい動作と姿勢でおこなうこと」です。
例えば、片腕を上にはばして体を横に曲げる動きは、体の側面を伸ばすことを目的としています。この時、腕がまっすぐ伸びていかなかったり、体を斜めに曲げてしまったり、体の側面が十分に伸びません。腕を耳に沿わせるようにまっすぐ伸ばし、体を真横に倒すようにすると体の側面をしっかり伸ばすことができ、体操の効果を引き出すことができます。
意識しながら、体に無理のない範囲で一つの動作をできるだけ丁寧に行うように心がけましょう。意識をするだけでも効果の出方はかなり変わります。

②**動かしている筋肉を意識する**
動かしている筋肉や伸ばしている筋肉

③**呼吸を止めない**
呼吸を止めてしまうと筋肉が十分に伸びず、ストレッチ効果を十分に得ることができません。前屈や後屈、体側を伸ばす動きなどのときは特に、呼吸を止めないように注意しましょう。
④**時間帯にも注意**
ラジオ体操をする時間帯といえば「朝」というイメージがありますが、起床直後などに体操をすると急激に血圧が上がると、体に負荷がかかる原因になります。高齢者は特に注意が必要です。
体操をするのは起床から30分以上経過して、血圧や体温が安定してからにしましょう。体温が高くなる夕方であればリスクが少なく、代謝アップなどの効果も期待できます。
ラジオ体操は「一回行うだけで劇的な効果がでる」というものではありませんが、まずは無理のない範囲で取り入れ、習慣にするところから始めてみてはいかがでしょうか。

ラジオ体操第一・第二ともに時間にして3分15秒程度。短い時間にまとめられています。それぞれ13種類のエクササイズで構成されています。両方向しても6分半と気軽に始められる運動ながら、全身の筋肉をくまなく使うことができるので、さまざまな健康効果が注目されています。

■ラジオ体操の効果

ラジオ体操第一は、どの年代の方でもできるように考案された内容で、リズムに合わせて体全体の筋肉や関節をバランスよく動かすように構成されています。



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

「頭の中も…少し密」

・密ですと、ますます部下は 近よらぬ
・抱き上げた 孫が一言 密ですよ

今年一月のサラリーマン川柳優秀句
(第一生命発表)

人と会って話すという、当たり前だった「ト」が極端に減ってはや一年。「仕事が減った」「家族と一緒にスマホがなくなった」「籠りがちで酒量も体重も増えた」「毎日ゲームばかり…」という不満の声の方が多いかと思いきや、七割の人が「コロナ禍でも」前向きに生活できている」というアンケート結果があるそうだ。

「自分の時間が増えた」「家族との時間が持た」「酒量が減り、運動もできて体重が減った」など、苦しい中でも良い点を見つけて頑張っているのがわかる。

私はというと、「自分の将来を考え、準備する時間は増えた」と感じることもあるが、やはり自由に動けないという行き詰まり感が抜けない。頭の中が密になりすぎていたようだ。私の朝のお楽しみ「火野正平ころろ旅(NHK BS)」が再開された。せめて旅番組を見て、心を解放することしよう…。



今月の頭の準備体操

ひらがなで書かれた計算式を頭の中で数字と計算記号に変えて答えてください。脳活道場より
目標時間：50才代まで8分 60才代12分 70才以上16分
※できるだけメモを取らず暗算で計算してくださいね

- ①きゅうひくいひくなたすよんたすさん＝□
- ②にたすろくひくごたすさんひくに＝□
- ③ななひくごたすはちひくきゅうたすろく＝□
- ④ごたすろくひくなたすはちひくよん＝□
- ⑤ろくひくにたすきゅうたすごたすさん＝□
- ⑥いちたすごたすさんひくにひくろくたすよん＝□
- ⑦よんひくにたすななひくごたすさんひくろく＝□
- ⑧さんたすななひくいひくはちたすきゅう＝□
- ⑨はちひくにたすごひくさんたすよんひくなたす＝□
- ⑩きゅうひくさんたすはちたすななひくにたすご＝□

【答え】

- ①8 ②4 ③7 ④8 ⑤2 ⑥5 ⑦1 ⑧1 ⑨0 ⑩2 ⑪4

—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科

【5分家事リスト！すきま時間を効率的に】

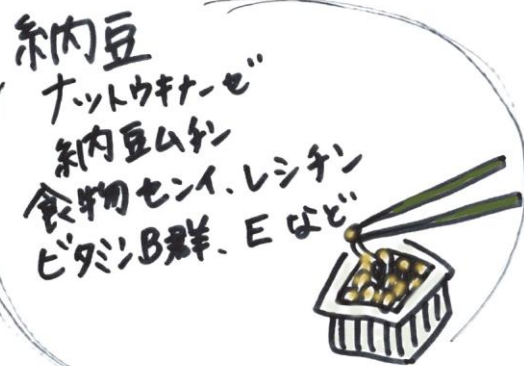
掃除系の家事の場合は、5分家事でできることが多くあります。例えば、リビングの掃除機がけ。散らかってなければ5分でできますが、床に物が散乱しては5分では掃除機がかけられません。気軽にやるためには、5分でできるように物を置かない習慣をつける必要があります。
このように、5分のすきま時間ができたときにすぐに行動に移せるような状況を作っておくことや、掃除グッズがすぐ手にとれる場所にあることが必要になってきます。まずは家の中の場所別に、5分でできそうな家事をピックアップしていきましょう。玄関から廊下、キッチン、浴室、お手洗い、洗面所、リビング、寝室、子供部屋、階段など、細かく見ていきます。5分家事リストがあると、動きが明確になり、行動に移しやすくなります。
すきま時間ができたら5分家事のリストを見て行動に移す。これをやり続けていけば、そのうちリストを見る必要もなくなり、すきま時間を感じたら勝手に体が動くようになり、家事の効率化が進みますね。



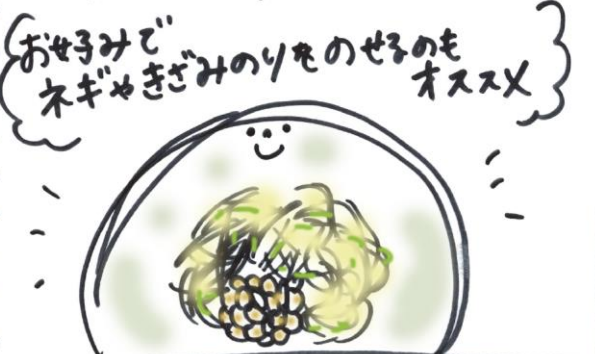
5月の花：「あやめ」●花言葉：「よい便り」「メッセージ」「希望」●花名の由来：古くはサトイモ科のショウブ(菖蒲)を指した語で、現在のアヤメ(文目)は「はなあやめ」と呼ばれていました。●花言葉の由来：「よい便り」「メッセージ」は、虹を渡って届けられる便りにちなむもので、アヤメ(アイリス)属に共通する花言葉です。

ピリ辛かんたん糸内豆まぜそば

- 本米斗(1人分)
 中華麺 1/2玉
 もやし カップ1
 食べるラー油 小さじ2
 コチュジャン 小さじ1/2
 中華スープの素 小さじ1
 糸内豆(たねM) 1/2パック
 大葉 1枚



- つくりかた
 1. お湯を沸かし、麺をゆでる。もやしもサッと火を通す。(水でしめると、のどごしが良くなる)
 2. 麺の水を切って器に盛り、食べるラー油、中華スープの素、コチュジャンを混ぜる。
 3. その上にもやし、付属のりを混ぜた糸内豆、刻んだ大葉をのせたらできあがり!



知ったかぶり健康情報「減塩・薄味で美味しい! 煮干しの栄養素」

煮干しにはたんぱく質をはじめ、カルシウムや鉄など多くの栄養素が含まれています。栄養を効率よく最大限に摂り入れるためには、丸ごと調理する佃煮やふりかけがおすすめ。栄養価が高いので、おやつや筋トレの間食にもぴったりです。



■煮干しの栄養素や効果効能
 タンパク質/煮干しには、100gあたり64.5gのたんぱく質が含まれています。

たんぱく質は、臓器や筋肉などの体を作るはたらきがあります。炭水化物や脂質と同じようにエネルギーを作り出すなど、必要不可欠な栄養素です。

鉄/煮干しには、100gあたり18.0mgの鉄が含まれています。鉄が不足すると貧血を引き起こし、頭痛や疲れやすいといった症状がでやすくなります。

カルシウム/煮干しには、100gあたり2,200mgのカルシウムが含まれています。

カルシウムは、骨や歯を構成するうえでとても重要な栄養素です。不足すると骨や歯が弱くなったり、筋肉の痙攣が起こりやすくなったりします。

ビタミンD/煮干しには、100gあたり18.0μgのビタミンDが含まれています。

ビタミンDは、腸からのカルシウム吸収を促進し、骨を丈夫にするはたらきがあります。免疫機能を調節する作用もあり、丈夫な体づくりに役立ちます。



■煮干しの栄養を活かす食べ方

煮干しの栄養をまんべんなく取り入れるには煮干しの丸かじりが一番です。煮干しは乾物なので、丸かじりするためにはしっかり噛む必要があります。しっかり噛むことで顎を鍛えるといった効果も期待できます。まだ顎がしっかり発達していない小さいお

子様には出汁を取った後の煮干しを使うと、そのままでも食べやすい柔らかさになるのでオススメです。

●煮干しの佃煮

簡単に覚えやすい分量で、カルシウムもいっぱいとれます。お弁当やご飯のお供に最高です!



〈材料〉煮干し 40~60g
 醤油・砂糖・みりん・酒・ゴマ 全て大さじ1
 煮干しとゴマ以外をフライパンに入れて煮たさせる。そこに、煮干しを入れて調味料をからめる。最後にゴマをまぶして完成!

●だしがらでつくる「いりごと胡桃の甘辛煮」

出汁をとった後の煮干しは柔らかく食べやすくなっていて、骨ごと食べられる健康的な食材です。ぜひ再利用してみてください。

〈材料〉煮干し(だしがら) 100g
 クルミ 100g、白ごま 15g
 醤油・みりん 大さじ2、砂糖 20g
 出汁用に使った煮干しを乾煎りする。胡桃も煮干しとは別にローストしておく。
 鍋またはフライパンに醤油、みりん、砂糖を入れて一度煮立たせてから、1の乾煎りしただしがらの煮干しと胡桃を入れて煮からめていく。
 煮汁がほぼなくなってきたら白ごまを加えて全体に混ぜてできあがり!

雑学の小部屋

「ゴリ押し」のゴリって?

無理やりに物事をおし進めることを「ゴリ押し」と言いますが、その語源は川魚の「ゴリ」からきています。

ハゼ科の小魚ゴリ(カワヨシノボリ)は、「石伏(いしぶし)」の別名でよばれる通り、水底の石の間にへばりつくようにじっとしていることが多い魚です。



このゴリを捕まえる時には、ワラの束を川底につけ、雑巾がけをするように前へ進みながら、網の中に追い込んでいきます。

このように、川底にワラの束を押しつけるようにして、石にへばりついたゴリを追い込む「ゴリ押し漁」の様子から、「ゴリ押し」という言葉が生まれたそうです。

旬の食材と栄養成分「びわ」

初夏の訪れを告げる果実です。日本にも自生していたとされますが、江戸時代、中国から伝わった品種をもとに栽培が本格化しました。

通常の果物と異なり、晩秋から初冬に花が咲き、初夏に実がなります。ヘタがしっかりとっていて、変色していないものを選びます。皮はヘタの方から縦にむくと簡単にむけます。



日持ちが悪いので、早めにいただきましょう。冷蔵庫に長時間保存すると黒ずむので注意しましょう。

栄養成分は、カロテンが豊富です。ビタミンB群・C、カリウム、リンゴ酸、クエン酸、クロロゲン酸を含みます。カロテンが皮膚や粘膜を強化し、かぜのせきやのどの痛みを緩和します。クロロゲン酸は、がん予防や老化防止効果が期待されています。クエン酸、リンゴ酸は疲労を回復します。

実践 健康のミニ情報

キャンドルの炎を見ながらセロトニンを分泌

GWを利用して、のんびりタイムを自分へプレゼントしては。寝る前にキャンドルを灯し、炎がゆらゆらと動く様子を静かに眺めましょう。
 炎の揺れは「1/fゆらぎ」といって、生体リズムと共鳴し、脳波を心地よいα波に整えます。炎を眺めているときは「私には仕事がある」「家族がいる」「のん

びりできる時間がある」など、「ない」ことを忘れて「ある」ことだけを考える。すると心を安定させる脳内物質の「セロトニン」が分泌されて、脳へのステキなごほうびに。

