



## 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

秋はさまざまな食べ物が旬を迎えます。旬の食べ物というのは美味しいだけでなく、栄養が豊富で身体に優しいなど嬉しいことづくめです。ただ、だからといって食べすぎには注意。フルーツの果糖は摂りすぎると糖尿病や肥満の原因になりかねません。果物によって糖質の含有量は異なりますが、大体握りこぶし一つ分ほどが1日の目安とされています。また、夜よりも朝に食べるとエネルギーになりやすいのでおすすめです。



院長 梅田周司

### 今月の健康ヒント「おうちで『スポーツの秋』を楽しもう！」

スポーツの秋と申しますが、なかなか継続して運動をすることは面倒だったり続かないものです。またこのご時世もあり、どのような運動をしようか悩みますよね。

そこで試してみしてほしいのがおうちでできる運動です。といっても道具を使った筋力トレーニングのようにハードなものではありません。おうちで気軽にできる運動の種類をご紹介します。

#### ◎体操

体操にもいろいろありますが、ただだらだらと行っても意味がありません。その動作でどの部位がどう動いているかを意識しながらゆっくり行くと、良い運動になるでしょう。終わった後に少し汗ばむぐらいになっていると良いですね。

今回は裏面で、全国的に最も有名な体操であるラジオ体操を正しく行う方法について解説いたします。参考にさせていただきますと幸いです。

#### ◎ストレッチ

体操とストレッチは何が違うのか、と思われる

方もいるのではないのでしょうか。体操はストレッチのひとつですが、勢いをつけて行う体操に対して、ストレッチはゆっくりと身体を動かすことが多いのが特徴です。



身体をリラックスさせる効果もあるため、入浴後や寝る前に行うと良いでしょう。ちなみに、就寝前に激しい運動するのは、交感神経が活発になり寝つきが悪くなってしまうのでNGです。

#### ◎家事

毎日の炊事や洗濯、掃除などの家事は立派な運動になります。こちらにも動いている箇所を意識することで、効果をアップさせることが可能です。

また、たとえばかかとをあげながらお料理をするなど、さらに負荷を上げることもできます。ぜひ自分流にアレンジしてみてください。

## 今月の身体の話「ラジオ体操をマスターして脱・運動不足！」

ラジオ体操は体力や筋力の増強が見込める体操のひとつです。年齢を問わず行うことができます。え、姿勢改善などにも効果があります。今回は各運動の要点を解説いたします。



### 1、伸びの運動

全身を伸ばすことが目的の運動ですが、腕を上へ伸ばした際に指先を伸ばすと力みが入ってしまいます。手を軽く握り腕の力を抜いて、ゆっくりと呼吸しながら行いましょう。

### 2、腕を振って足を曲げ伸ばす運動

腕を遠くに伸ばすイメージで振ります。最初のポーズではかかとを上げておき、曲げ伸ばしのタイミングで上げ下ろしをしましょう。

### 3、腕を回す運動

大きな円を描くように腕を回します。かかととは地面につき、前かがみにならないように注意しながら行いましょう。

### 4、胸を反らす運動

旨を反らす際に上を向きすぎるのはNG。筋肉が伸びにくくなってしまいますので、できるだけ前を向きましょう。

### 5、身体を横に曲げる運動

息を吐きながら横に曲げるのがコツ。曲げる際は腰の位置が横に動かないよう気を付けましょう。

### 6、身体を前後に曲げる運動

手を腰の後ろにあてて身体を反らすことで、お腹の筋肉を伸ばすことができます。

### 7、身体をねじる運動

斜め上に大きく腕を振ってねじります。振る際は手の先を見て、かかとをあげたり脚ごとねじったりしないようにしましょう。

### 8、腕を上下に伸ばす運動

こちらは腕を伸ばす際に指先まで伸ばします。腕が開かないようにまっすぐ伸ばすのがポイント。

### 9、身体を斜め下に曲げ、胸を反らす運動

胸を反らす際、身体は正面を向くようにします。斜めを向いていると姿勢が崩れるのでNG。

### 10、身体を回す運動

腕を伸ばした状態で大きく身体を回します。腕や膝が曲がらないように注意してください。

### 11、両足で跳ぶ運動

跳ぶ運動のポイントはしっかり力を入れて跳ぶこと。だらしなく跳ぶと運動効果が見込めません。

### 12、腕を振って脚を曲げ伸ばす運動

2と同じ体操ですが、目的は呼吸を整えることにあります。ゆっくりと丁寧に行いましょう。

### 13、深呼吸

腕を上げた際、手の平を外側に向ける必要はありません。自然に下ろすことが大切です。

## ～編集後記～

ラジオ体操で大事なのはやはり音楽。実はラジオ体操はリズム感を良くする効果も見込まれているようです。また、ラジオ体操はNHKラジオで毎日放送されていますが、ラジオで決まった時間に聴くことが難しい場合はNHKのホームページがおすすめ。動画つきで公開されています。一度どのような動きをしているかしっかり確認しながら、真似するようになってみるのもいいかもしれませんね。

発行：梅田整骨院  
治療のご予約はお電話または  
LINE 公式アカウントから！