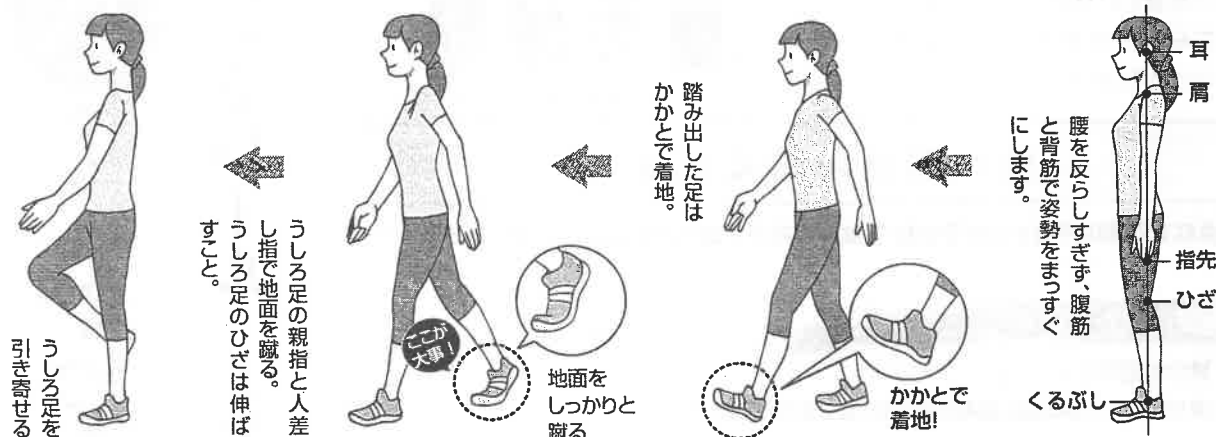


いつもの歩きを 全身の筋肉を使った ウォーキングに!

日常での「歩き」を「エクササイズウォーキング」に変えてみませんか?
全身の筋肉を有効に使えるので、歩く時間を増やさなくても筋力アップが期待できます。歩く姿勢もよくなり、さっそうとした気分になれます。

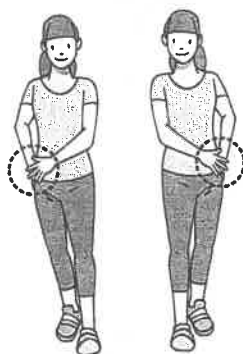
これが基本のエクササイズウォーキングです



ぽっこりお腹が 気になる人は... ウエストシェイプ ウォーキング

体をねじって、うしろ足側の腰に両手でタッチ。顔と骨盤は正面に向けたまま、体の中心軸はズラさずに体をひねります。

左右交互に30回
ずつ行いながら歩きます。



無意識に歩くのに
比べキツイ歩き方
ですが、1日30分
歩くと健康効果を
実感できますよ。

注意する ポイント!

下腹部(丹田)を意識
して歩きます。

つま先は正面に
向けること。内
股、ガニ股は関
節を痛める原因
になります。



プラス アルファ

体側伸ばし
タオルエクササイズ



反対側も同様に、
左右5回ずつ行う。

そのまま真横に上体
をゆっくり倒し、わき
腹に伸びを感じたら
ゆっくり戻す。

足を肩幅に広げて立
ち、タオルを肩幅の
広さでつかみ、頭の
上に持ち上げる。



秋の夜長の 快眠テクニック

朝晩が涼しいと感じるようになった秋は、四季の中でも夜の時間が一番長い季節。また、この時期は、最も疲れがでやすいときでもあります。秋の夜長に、しっかりと質のよい睡眠をとって心身の疲労を回復させましょう。

快適な環境をつくる寝具選び

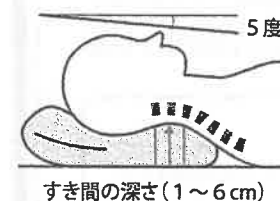
快適な環境をつくる寝具選びは、よく眠るために重要なポイント。首や肩に無理のない枕・適度な硬さのマットや敷き布団・フィット感のある掛け布団など、体への負担が少ない寝姿勢(寝相)を保つことができ、保温性・吸湿性・放湿性が良い寝具を選ぶとよいでしょう。

●寝具の保温性・吸湿性・放湿性

私たちの体は体内時計の働きから眠ると体温が下がりますが、これは深い眠りを保つために体内から熱を出すため、発汗をおこしています。寝具はこの点を考え、吸湿性・放湿性・保温性のよいものを選びましょう。



●快眠できる枕

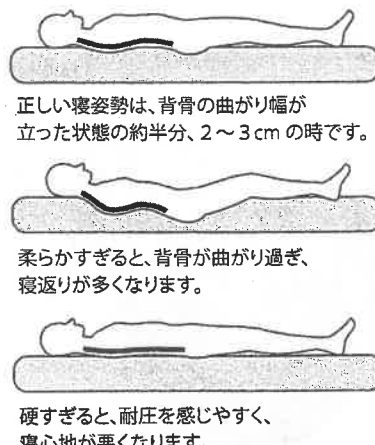


ベッドマットや敷き布団と首の間の角度が約5度になるのが理想的。頸部のすき間の深さは人それぞれですが(一般に1~6cm)、この深さに合った高さの枕を選ぶと首や肩への負担が少なく眠りやすいといわれています。

●ベッドマット・敷き布団は適度な硬さで

私たちの姿勢は、背骨がS字カーブを描くようになっています。自然な立ち姿勢のときの腰部S字カーブのすき間は4~6cmですが、寝た姿勢でいけば体への負担が少ないのは、すき間が2~3cmのときです。

ベッドマットや敷き布団には適度な硬さが必要で、背骨のS字カーブをバランスよく支えられ自分にとって楽で快適な寝相を保ちやすいものがよいでしょう。



正しい寝姿勢は、背骨の曲がり幅が立った状態の約半分、2~3cmの時です。

柔らかすぎると、背骨が曲がり過ぎ、寝返りが多くなります。

硬すぎると、耐圧を感じやすく、寝心地が悪くなります。

睡眠は量よりも質!?

質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。しかし現代社会は、短時間睡眠・夜型生活の増加など、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因で溢れています。

また、睡眠不足だけでなく、不眠症や睡眠時無呼吸症候群など100種類近くもあるという睡眠の病気(睡眠障害)も増加しています。

不眠や日中の眠気が1カ月以上続くとき、睡眠時間をとっているつもりでも疲れがとれていないと感じるときなどは、睡眠の量よりも質を見直しましょう。

心地よい眠りにつくために

●お風呂は、就寝の2時間前に ぬるめのお湯で

就寝の2時間前までに、ぬるめのお風呂(38~40℃)に入って体温を上げておくと眠りにつきやすくなります。



●食事やお酒は、 2~3時間前までに

寝る直前に食事をすると胃や腸が働きはじめ、眠りが妨げられてしまいます。就寝3時間前から食事や飲酒を控えるのが理想です。

