

Monthly ストレスオフ整体院 times

2022.10

日本人は 座りすぎ!?

…Health column…

あなたは、自由な時間に何をしていますでしょうか。

テレビを見ているか？スマホでSNSをチェックしていますか？それとも読書や映画鑑賞をしていますか？

日本人は平均で一日のうち7時間座っている、というシドニー大学での調査結果があります。これは調査が行われた20カ国のうちで最長で、サウジアラビアと並んで1位でした。この調査が行われたのはコロナ禍より前の事ですので、今はそれ以上になっているかもしれません。

座りすぎは、心身に悪い影響を与えます。血流が悪くなりますし、もちろん筋力の低下を招きます。メンタルも含めた病気のリスクも上がります。

そして、この「座りすぎ」というのは「運動をしているから大丈夫」ではないのです。座りすぎを帳消しにするには1日に1時間程度の運動が必要だそうで、これを毎日できる方はあまりいないのではないかと思います。

在宅ワークなど、仕事の環境にある程度自由の効く方におススメなのは、立って仕事をすることです。昇降式のデスクやパソコンを載せる台などを購入すれば、すぐに始められますよ。立ちっぱなしもよくありませんので、立ったり座ったりを適度に切り替えて下さい。それが無理な方は、座った状態でつま先をグーパーしたり、つま先立ちしたりおろしたりを繰り返すのも効果があります。

余暇に座っていることが多い方は、TVならCMの時に、スマホ、読書、映画なら区切りのよい所で、いったん止めて立ち上がり、少し歩くとか屈伸するか簡単な運動をしましょう。

最初は忘れがちになったり、めんどくさいと感じるかと思いますが、少しずつでも変えていきましょう！



■秋野菜の甘酒煮



材料

さといも…4個 にんじん…2本
いんげん(下茹でしたもの)…6本
こんにゃく…1/4枚 ぎんなん…10粒
しょう油…小さじ1 甘酒…大さじ1

作り方

- (1) さといもは皮をむく。すべて食べやすい大きさに切る。
- (2) 鍋にだし汁400ccと、いんげん以外の野菜、しょう油を入れて煮込む。
- (3) 野菜が柔らかくなったら甘酒を加えて、やさしくかき混ぜながら3分煮込む。
- (4) いんげんを加え、ふたをして10分蒸らして出来上がり。

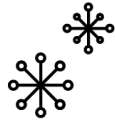
ぬめりのあるものは、体に良いイメージがあります。さといものぬめり成分はガラクトンといい、血糖値を抑える効果があるといわれています。他には粘膜の強化や便秘予防などにも期待ができます。



「大多数の決定が いつでも正しいとは限らない」

10月17日生まれ ヨハネ・パウロ1世
ローマ教皇

*



ヨハネ・パウロ1世は、1978年に即位したローマ教皇です。見栄え重視で行われていた豪華な戴冠式を拒否し、自身への寄贈金は全額寄付、難解な宗教用語を一般的な表現へ言い換えるなど、清貧で改革的な人物でした。

この言葉がこういった背景があり言われたものなのか、調べてみたのですが残念ながらわかりませんでした。ですが、多数の人に支持されていた意見が正しくなかった、という事例は過去にたくさんあります。例えば「天動説(太陽など宇宙の天体は地球の周りをまわっている)」や、「スポーツの練習中に水を飲んだらいけない」などなど。今では間違っていることをみんな知っていますよね。

TVで言ってるから、家族が、みんなが言ってるから……と疑問をもちながらも受け入れていることはありませんか？周りの意見を聞きつつも自分で納得がいくまで調べ、考えて判断してみることも大事ですね。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



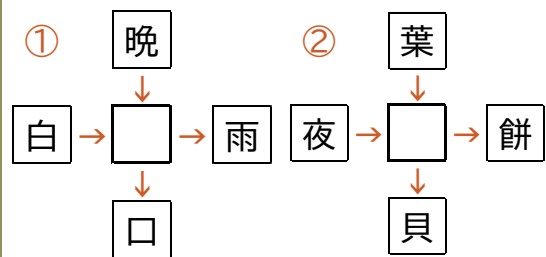
- ① 床の雑巾がけをするときに、モップなどを使わず手で行う
- ② 雑巾をもつ手は時々交代し、どちらかに偏らないようにするのがポイント
- ③ 運動強度が意外と高いので、無理をせず小さめの部屋ひとつ分くらいで終わらしましょう

ひざをつかずに
拭くと効果大！
余裕のある方はお試しを



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

□に入る漢字二つでできる言葉は？



ピンク、オレンジ、白、黄色と種類豊富
(先月の答え:お月見…「た」抜き、「こ」消し、「か」が「み」)

……おわりに……

10月に入ると肌寒い日が増えてきますね。もう衣替えはされましたか？

もう終わったという方はお疲れさまでした！まだの方は本格的に寒くなる前に終わらせてしまいましょう。夏服と冬服を入れ替えるだけでなく「このシーズンほとんど着なかったな…」という服は、まだ新しくても思い切って捨ててしまうのがおススメ。今年着なかった服は、多分来年も着ません……

もちろん、古い服や傷んだ服の処分も忘れずに。この機会に、タンスをすっきりと整えてしまいましょう！