

Monthly ストレスオフ整体院 times

2023.09

正しい立ち方はカッコ悪い？ ……Health column……

「正しい立ち方」と言われると、どんな姿勢を想像しますか？

顔は真正面を向き、胸をはって腰を反り体の横にと手を揃えて立つ、例えば新体操の選手の最初のポーズだとか、バッキンガム宮殿の近衛兵のような姿勢でしょうか？確かにピシッとしていて美しい姿勢ですよね。

しかし、あれらは「見てカッコいいポーズ」であって、体に良いポーズという訳ではありません。立ち方の基本は「耳、肩、太ももの外側の出っ張っている

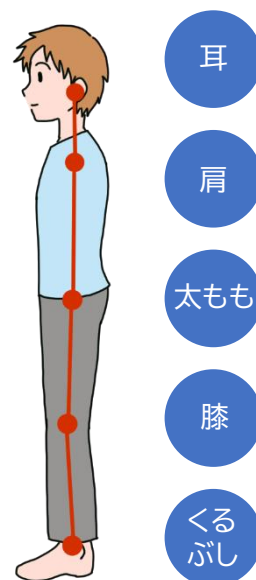
所、膝のさらの裏、くるぶし」がほぼ一直線になるようにすること。胸は張らずに肩の力を抜きましょう。ただし肩が前に出すぎないようにご注意ください。横から見たときに、全体的に真っすぐなシルエットになっていることが理想です。

今の時代は便利なもので、スマホのカメラで簡単に姿勢を確認できます。自分で正しい姿勢だと思う立ち方をして周りの方に写真を撮ってもらいましょう。

- 胸を張りすぎていませんか？
- 腰が反っていませんか？
- 顔やお尻が突き出していないですか？

カメラで撮ってもらい、それを確認しながら、正しい立ち方に近くなるよう姿勢の修正をしてみてください。

ただし、お身体の状態によっては正しい姿勢をとることが難しい場合もあります。痛みがある場合や、どうしても思ったような姿勢にならないという場合は、一度ご相談くださいね。



■簡単、さっぱり！ゴーヤのツナ和え



材料

ゴーヤ…1本 きゅうり…1本
ツナ缶…1缶 塩…ひとつまみ
麺つゆ…大さじ 1/2

つくり方

- (1) ゴーヤは縦半分に切り、スプーンなどで中のワタと種をそぎ落とす。
- (2) 1のゴーヤときゅうりを薄切りにし、塩を振って10分ほど置いたら水けを絞る。
- (3) 油を切ったツナと麺つゆを2に合わせたらできあがり。

とっても簡単で、さっぱり美味しくいただけます。冷やすとより美味しくなりますよ。お好みでマヨネーズを加えても♪

あの苦みの元になっているククルビタシンは、毛細血管を丈夫にして血液循環を良くする働きがあります。また、動脈硬化を予防する効果があるといわれており、生活習慣病予防によい食材です。

9月の名言

「つらいときほど、ファッションはつねに大胆に。」

9月10日生まれ エルザ・スキヤパレリ
ファッションデザイナー

「ショッキング・ピンク」の産みの親とも言われている1930～1940年頃に活躍した女性デザイナーの言葉です。ココ・シャネルのライバル的存在で、ウェストのくびれを強調した女性的なシルエットで派手な色合いのデザインを提唱しました。ハリウッド映画の服飾デザインも手がけていたそうなので、彼女が作ったとは知らなくとも、映画好きの方は見たことがある方もいらっしゃるかもしれません。

ファッションが人の心に与える影響というのは大きく、イギリスでは「スーパーマンのTシャツを着ると自分に自信をもち、強くなったように感じる人が多かった」という研究結果があります。また、色についても、赤は活動的、青はリラックス、緑は癒しといったように、心理的に影響があると言われています。

辛い時は心も体も防御態勢になってしまい、縮こまってしまいがちです。そんな時こそ、服装に助けてもらって、大胆に心を大きく持てると道が開けるかもしれません。

日常生活に 少しでもプラス！ ながら運動



- ① 散歩やお出かけ中に、腕を振りましょう
- ② 肘を曲げて、腕を後ろに深く引いて肩甲骨がしっかり動いていることを意識する
- ③ 痛みがなければ60°以上の角度で振る

しっかり腕を振ることで
重心が安定し
転びにくくなりますよ



とけるかな？ ナゾキに挑戦！

○に入る文字を順番に読むと？

はく○ゆ
あめ○ぼ
えだ○め
かせ○ふ



楽しみですね！
(先月の答え:和風月名をいれて なつやすみ)

……おわりに……

2023年の秋分の日は9月23日です。「暑さ寒さも彼岸まで」などといいますが、確かに9月も後半に入ると残暑も一息つくように思えますね。

ただ、同じ彼岸である春分の日平均気温は10℃、秋分の日22℃と、10℃以上の差があるのだとか。気温にも体にも夏の暑さの影響が残っていますから、急に動き始めるのではなく、まずはゆっくりと夏の疲れを癒してくださいね。それでは来月もお楽しみに！