

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.05

## ぽっこりお腹 撃退ヨガ

…Health column…

全体的には痩せ型もしくは普通体型なのにポッコリお腹が気になる……。よくあるお悩みではありますが、お腹だからと腹筋を頑張ってみてもなかなか改善されない場合には、次のチェックを試してみてください。

- ☆ 食事をしたら胃ではなく下腹がふくらむ
- ☆ 便秘がち、または頻尿(どちらもある場合も)である
- ☆ おへそが縦長でなく、横長につぶれている

1つでも当てはまった場合、あなたのポッコリお腹の原因は、内臓が下がってきているからかもしれません。内臓が下がっていると、お腹がポッコリする以外にも腰痛の原因になったり、自律神経の不調、冷え症、代謝の低下が起きたりと良い事はありません。「橋のポーズ」とよばれる簡単なヨガで内臓を支える筋肉を鍛えて、ポッコリお腹を撃退しましょう！



- ① 仰向けになり真っすぐに膝を立てます。
  - ② 膝裏から肩甲骨あたりまで直線になるようにお尻を持ち上げます。
  - ③ ゆっくりと、息を吸いながらお尻を持ち上げ、吐きながらお尻をおろします。5回くりかえしてください。
- ※辛い方はお尻の下にしっかりしたクッションやヨガブロックなどを入れて支えてもOKです。余裕がある方は膝の間に雑誌や柔らかいクッションなどを挟むと効果がアップしますよ。

猫背・反り腰など姿勢が歪んでいる人や運動不足の人、産後の方などは内臓が下がってしまいやすいので、心当たりのある方はぜひやってみてくださいね！ポッコリお腹以外にも肩こりの改善や背中引き締めにも効果がありますよ。

## ■お好みのキムチで！キムチかつお



材料

かつお(刺身用)…160g

好きなキムチ…80g

焼き海苔・白ごま…適量

A しょう油・ごま油…各大さじ 1

A 酢…大さじ 1/2

つくり方

(1) かつおを小さめのひと口大に切る。

(2) Aをあわせ、1を入れて 5 分ほど置く

(3) (2)にキムチを加えて混ぜたら、焼き海苔と白ごまを好きなだけまぶしてでき上がり。

かつおの量もキムチの量も、お好みで増減してください。

レバー並みの栄養価を誇るかつお。とりわけ、ビタミン B12 は魚介類トップクラスの含有量です。これには赤血球の生成を助け、鉄分とともに貧血を予防する働きがあります。

## 5月の名言

### 「犠牲なき献身こそ真の奉仕である。」

5月12日生まれ フローレンス・ナイチンゲール  
クリミアの天使・近代看護教育の母

ナイチンゲールというと、慈悲深く慈愛に満ちた自己犠牲をいとわない人物というイメージがあります。しかし、統計をとって傷病兵の死亡理由の分析を行い傷病兵の死亡率を劇的に引き下げたり、当時召使のような扱いであった看護師に専門的な教育が必要だと考えた、理知的で先進的な人物でした。

冒頭の言葉は「誰かの犠牲に頼ってでは長続きしない」と考えていたから出た言葉だと言われています。看護・介護の分野で人手不足が叫ばれて久しい世の中です。自分であったり、身内の方であったりが長期間の看護・介護をする立場になることも考えていかなければなりません。

1日～2日のことであれば自己犠牲でも成り立つのですが、長い時間続くとなるとまず自分の体と心が健康でないとそこから崩れていってしまうでしょう。今のうちに、受けられる公的なサービスを調べておいたり、家庭での介助方法を勉強しておくのがオススメです。

#### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ

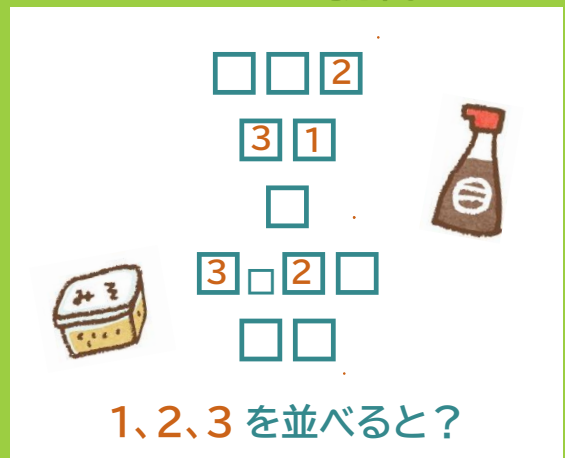


- ① イスに浅く腰かけて両足を軽く開く
- ② イスの座面をしっかりとつかみ、背もたれにもたれて、両足を上げていく
- ③ 足をあげるというより、腹筋で引き上げるイメージです。膝は曲げたままでOK
- ④ 無理をせず上がる所までで止めておきましょう。ほんの5cmでも効果が期待できます

腹筋を鍛えて  
腰痛・便秘解消に



#### とけるかな？ ナゾキに挑戦！



1、2、3 を並べると？

4月20日～5月20日といえば  
(先月の答え:戦のい、落ち葉のち、覚悟のごで【いちご】)

#### ……おわりに……

5月の旧暦名である「皐月(さつき)」。4月の旧暦名「卯月」とかに比べると馴染みがあるように思います。皐月の「皐」という漢字、今では他であまり見ませんよね。白という漢字が入っているように、もともと「白い」という意味があり、水面がキラキラと白く輝くところから「沢」という意味もありました。転じて白く輝くこともあらわすようになったんだそうです。太陽が明るく輝く初夏にぴったりの漢字ですね。それでは来月もお楽しみに！