

Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.04

春のデトックス ストレッチ

…Health column…

今年の冬は寒波が絶え間なくやってきて、ことさらに冷えしました。

寒い季節を乗り越えた私たちの体は、まるで冬眠から覚めたクマのようにガチガチにこわばっています。寒さで凝り固まった筋肉や血流の滞りを、そのまま春に持ち越したくありませんよね。

そこで、**毎日数分で出来る簡単なストレッチ**で体をゆるめ、スムーズに春を迎える準備をしましょう。

1. 首・肩ほぐし 首をゆっくりと前後・左右に2回ずつ倒し、その後右回り・左回りで2回ずつ回します。次に肩をすくめるように持ち上げ、ストンと落とす動作を10回繰り返します。血流が良くなり、肩こりが和らぎます。

2. 背中伸ばし 両手の指を組み、手のひらを前に向けながら腕を前方へ伸ばします。その際、肩甲骨を開くように意識し、背中を丸めてゆっくりと息を吐きます。心地よい伸びを感じながら、その姿勢を10秒キープ、これを数回繰り返します。背中がほぐれて、姿勢が改善されます。

3. 足元ぽかぽかストレッチ イスに座ったまま、つま先を上下に動かします。そして両手でふくらはぎを包み込むように持ち、足首から膝に向かってゆっくりさすりします。次に、親指でふくらはぎの内側と外側を軽く押しながら、膝に向かってもみほぐしましょう。血流が促進され、冷え対策になります。

冬に溜まった疲れをそのままにしておくと、春の訪れを十分に楽しめません。ストレッチは反動をつけずゆっくりと筋を伸ばしてゆき、痛みを感じない程度にすることが大事です。無理なく気持ちよく動かすことを意識して、春に向けて心と身体をスッキリさせましょう！



■まるで角煮！？車麩の照り焼き



材料

車麩…6個 片栗粉…大さじ3

★しょう油…大さじ4 ★砂糖…大さじ2

★みりん…大さじ2 ★おろし生姜…1かけ

★和風だし…3カップ

つくり方

(1) 車麩は水で戻し、★を合わせたタレに30分以上浸ける。

(2) (1)の水気を軽くしぼり、片栗粉をまんべんなくまぶして、油(分量外)を熱したフライパンで焦げ目がつくまで焼く。

(3) ★を合わせたタレをフライパンに入れ、汁気が無くなるまで煮込んでできあがり。

焦げ目がお肉っぽさを演出するポイントです。

お麩には豊富なたんぱく質の他、ナトリウム、カルシウム、鉄、亜鉛など様々な栄養素が含まれています。それでいて消化が良く、カロリーが低いのでダイエットの強い味方です。

4月の 名言

「顔をいつも太陽の方へ向けていて そうしたら影なんて見えないから」

4月14日生まれ アン・サリヴァン
ヘレン・ケラーの家庭教師

この言葉を残したのは、ヘレン・ケラーの家庭教師アン・サリヴァンです。サリヴァン先生は、目と耳に障害があり言葉を持たなかったヘレンに根気強く教え続けました。ヘレン・ケラーがついに「WATER」という言葉を理解した瞬間は、ヘレン・ケラーを題材にした演劇やマンガでも屈指の名場面となっています。

人生には、時にうまくいかないことや辛いことが訪れます。しかし、もし「できないこと」や「過去の失敗」ばかりを見つめていたら、前に進む力がなくなってしまいます。そんなときこそ「太陽＝希望や目標」に意識を向けることが大切だと、この言葉は教えてくれます。

治療にいらっしゃる方の中には「若い頃のように動けなくなった、体力も無くなった」と感じる方もいるかもしれません。けれど、80代でも筋肉を増やすことができるというのが現代の新常識です。今できることにフォーカスをして、そこから少しずつトレーニングなどで自分らしい生活を取り戻していきましょう。

毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① イスに膝を揃えて座り、胸の前で手を合わせる
- ② 右ひじが左ひじにくっつくように、体をねじって近づける(苦しい場合はなるべく近づければOK)
- ③ この時顔は左上へ向ける
- ④ キープしたまま深呼吸を数回して、反対側同様に行う

腸のぜん動運動を促して腸活しましょう！

とけるかな？ ナゾキに挑戦！

② ③ ④ → HAT

① ⑤ ③ ④ ⑤ ④

→ PLANET

③ ① ② ③ ⑤ → ?

SPRING ですね～！

(先月の答え:50音表で、「ひ」が「ん」になっているので彼岸)

……おわりに……

今年のゴールデンウィークは、飛び石連休と4連休に分かれていて、少し変則的です。

長い連休でないことを嘆く声もありますが、あまり長く休むと普通の生活に戻るときに大変なので、休みがこまめにある方がリフレッシュになるという方もいるようです。捉え方ひとつかもしれませんね。

短めの連休でも日帰り旅行へ行ったり、レイトショーを見に行ったり、模様替えをしたりと、やれそうなことはいろいろあります。ぜひ楽しんでください。それでは来月もお楽しみに！