



こんにちは。新年度がスタートし、慌ただしい日々を送っている方もいると思います。  
 季節は春で、気温も暖かく過ごしやすい時期です。コロナ禍で運動不足になりがちかと思しますので、健康維持や  
 リフレッシュの為、少し外を散歩してみてもいいでしょうか？ウォーキングはよく一日10,000歩と言われて  
 いますが、最近の研究によると、一日8,000歩/その中の20分の中強度運動が黄金律だと言われているそうです。  
 中強度の運動とはなんとか会話できる程度の速歩きです。これまでは『歩数』だけを気にする方が多かったと思いますが、実は  
 どれだけの運動強度で骨や筋肉に刺激を与えることができるかが運動においては重要だそうです。皆さまも歩くときは、速歩き  
 を心がけてみてはいかがでしょうか？

### ウォーキングのこつ



夕方  
夕方がベスト






背筋  
背筋を伸ばす

お尻  
お尻で歩く





ひざ  
ひざを伸ばす























- ↓ 下のカードを印刷し、歩いた日付や歩数、時間などを記入したりして、ゴールまで行ったらご自分へのご褒美でデザートなど
- ↓ 楽しんでいいかなあとと思います。是非、ご活用下さいね♪

1	2	3	4	5 ゴール ご褒美だにゃ
				

1	2	3	4	5
				
6	7	8	9	10 ゴール お疲れ様 でした
				

1	2	3	4	5
				
6	7	8	9	10
				
11	12	13	14	15 ゴール
				

まずは…  
5回のカードから始めてみましょう。

1	2	3	4	5	6	7
						
8	9	10	11	12	13	14
						
15	16	17	18	19	20	21
						
22	23	24	25	26	27	28
						
29	30	31				
						

みな  
皆さま、こんにちは。

コロナウイルスの感染が未だ収まらず、今年は梅雨入りも早く、外出の機会も減ってきてしまったのではないのでしょうか？  
家においてゴロゴロしていると、筋力も落ちてきてしまいます。ご自宅で、テレビを見ながら、音楽を聞きながら、料理を作りながら…などなど、少し意識をして、手足を動かすトレーニングを取り入れてみたらいかがでしょうか？



おやゆび  
親指グーパー

① 両手の指を開く。



② 左手親指は中、右手親指は外にして握る。



③ 手を開く。



④ 今度は親指の位置を逆に握る。左手親指が外で右手親指が中。



⑤ 繰り返し4、5回行う。

ゆびさきあ  
指先合わせ

① 親指と人差し指の指先を合わせる。



② 親指と中指の指先を合わせる。



③ 親指と薬指の指先を合わせる。



④ 親指と小指の指先を合わせる。



⑤ 繰り返し4、5回行う。

た  
足し算指曲げ

① 左手親指を先に曲げておく。



② 1、2、3、4…と数えながら指を曲げる。



③ 5で左手小指を伸ばし、6、7、8…で指を順に伸ばす。



④ 10まで数えると元々の位置に戻る。



⑤ 繰り返し2、3回行う。

**足の後ろ上げ**

① 両足を少し開き、椅子から少し離れて立つ。



② 両手で椅子の背をつかみ、上体を前に45度ほど傾ける。



③ 片足をゆっくりと後ろに上げる。 ※膝が曲がらないようにすることがポイント。



④ 1秒間、そのままの状態を保ったあと、ゆっくりと元の状態に戻す。



⑤ 体調に合わせてまずは10回ずつから始める。

**4分の1スクワット**

① 両足を肩幅よりも少し広めに開いて立つ。



② 上体をまっすぐにしたまま、『1、2、3、4』と4段階にわけ、ひざをゆっくり曲げて腰を落とす。



③ ②と同様に『1、2、3、4』と、ひざをゆっくり伸ばし元の姿勢に戻す。



④ 体調に合わせてまずは10回ずつから始める。

**つま先立ち**

① 両足を軽く開き、椅子から少し離れて立つ。



② つま先を軸にして『1、2、3、4』と、かかとをゆっくり上げる。



③ ②と同様に『1、2、3、4』と、かかとをゆっくり下ろす。

④ 体調に合わせてまずは10回ずつから始める。





みな 皆さま、こんにちは。コロナウイルスが流行し始めて、約一年半が経ちます。

マスク生活も、当たり前のようになってきましたね。マスクをしていると表情が分かりづらい時もあります。

人の第一印象は見た目が重要で、顔の表情も大切です。普段、鏡を見ながら、顔のトレーニングを取り入れられたらいいなと思います。

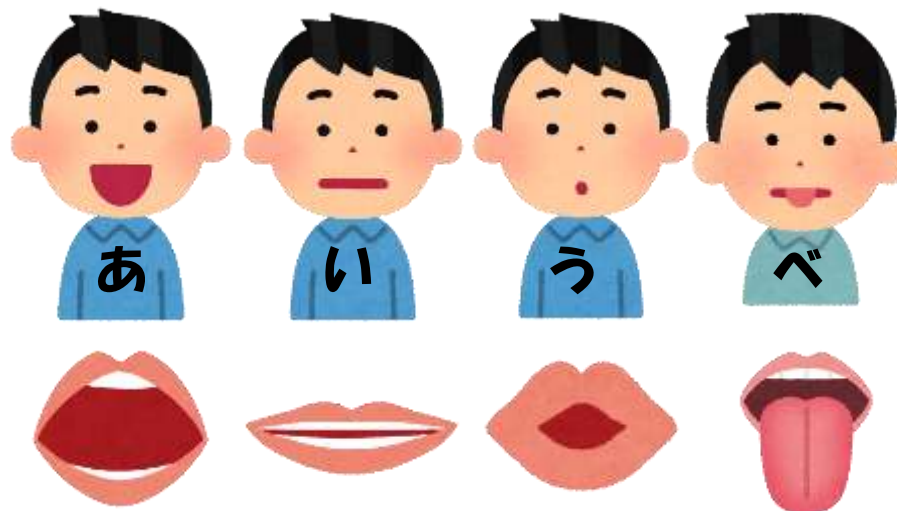
### ●笑顔トレーニング●

かがみ まえ  
鏡の前でニコっと  
わら  
笑ってみましょう



### ●あいうべ体操●

もじどお  
文字通りに『あ』『い』『う』『べ』と発音してみましょう。  
※動画も配信していますので、ご覧ください。



### ●ほほ裏マッサージ●

した さき ほお くちもと うちがわ  
舌の先で頬や口元の内側を  
す  
擦るようにマッサージして  
みましょう。



※あいうべ体操は、口呼吸を鼻呼吸に変えていく体操です。

いちにち かいめやす まいにち けいぞく びょうき よぼう  
一日に30回目安に毎日、継続することで病気の予防にも  
なります。

みなさま、こんにちは。8月に入り、だいぶ暑くなってきました。コロナウイルスも流行中で、外出の機会もますます減ってきてしまったのではないのでしょうか？暑さ対策の為に冷房は必要ですが、冷房の効いた室内と暑い屋外では、大きな温度差があるため、自律神経の調節機能が乱れやすくなります。自律神経が乱れると、体内の様々な機能がうまく働かなくなる為、体がだるい、疲れがとれないなど、夏バテの症状が出てきます。夏バテによる体力低下は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、しっかり対処しましょう。



●夏に適した生活リズムをもつ●

毎日規則正しい生活をし、質のよい睡眠をとることが大切です。



●暑さに負けない体づくり●

運動をしたり、必要な栄養補給で体力をつけることが大切です。



みな 皆さま、こんにちは。あつと言う間に9月に入りました。季節の変わり目は、気温の変化に身体が対応できず、体調を崩しがちです。また冬になると気温や湿度が下がり、人の免疫力も低下します。秋からの健康管理がこれからの季節を乗り切るために重要ですので、この機会に生活習慣を見直してみましょう。



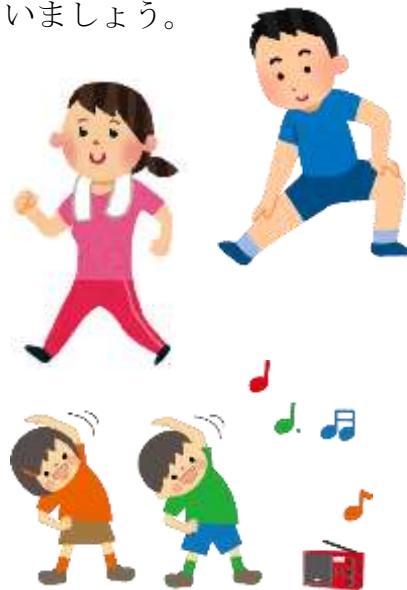
### ☆食欲の秋☆

きのこ、根菜類など秋から冬にかけては旬の食材があり、ビタミンやミネラルなどの栄養素が多く含まれています。緑黄色野菜や果物、海藻には、ビタミンCが多く含まれ、免疫力を高める効果があります。きのこ類には、ビタミンDが豊富で、骨粗しょう症の予防に役立ち、ウイルスへの抵抗力を高めてくれます。バランスよく食事をとることで、免疫力が上がり、筋肉が作られ、骨が強くなります。



### ☆運動の秋☆

運動は体力の維持や、免疫機能を高めるために大切です。散歩やラジオ体操、その他のスポーツ等自分にあった運動を楽しみましょう。運動の前後はストレッチを行い、水分補給も十分に行いましょう。



### ☆睡眠の秋☆

一日中働いた脳は、睡眠によって休息します。睡眠を十分にとる事が出来れば、体調や感情の安定を図ることができ、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクも低下させると言われています。眠っている間に免疫細胞の活動は促進され、免疫力も強化されます。



### ☆芸術の秋☆

日頃は忙しく、時間がない場合にも意識して心の休息をとしましょう。絵画や読書、映画鑑賞、ドライブなど趣味に時間を使い気分転換をしましょう。心も健康に！



かんたん ひろうかいふく  
簡単♪疲労回復メニュー

ながいも ふう  
長芋&エリンギステーキ風

ざいりょう  
材料

- ・長芋 1本
- ・エリンギ 2本
- ・ごま油 大さじ2
- ・めんつゆ 大さじ2
- \*たれ用
- ・卵黄 1個
- ・めんつゆ 小さじ1

- ① 長芋を輪切りにする。
- ② エリンギも輪切りにし、格子状の切り込みを入れる。
- ③ フライパンにごま油を引いて中火で熱し、両面を焼く。
- ④ 焼き色がついたら、めんつゆを加えて煮絡める。
- ⑤ たれを混ぜ合わせたものにかけて、出来上がり。

にんじん  
人参しりしり

ざいりょう  
材料

- ・にんじん 1本
- ・ツナ缶 1缶
- ・めんつゆ 大1
- ・ウエイパー 小1
- ・ごま油 小1

- ① 人参はピーラーでスライスする。
- ② 耐熱ボールに材料を全て入れ電子レンジでラップをしないで5分加熱して出来上がり。

ぶたにく お  
豚肉となすのミルフィーユ蒸し

ざいりょう  
材料

- ・なす 2本
- ・豚ロース肉 200g
- \*たれ用
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・にんにく 1かけ

- ① なすを5mm幅の斜め薄切りに切る。
- ② 耐熱皿になすとロース肉を交互に円状に並べる。
- ③ ラップをかけて5分加熱する。
- ④ にんにくをすりおろし、調味料を合わせたたれをかけたら出来上がり。

なっとう  
トマト納豆

ざいりょう  
材料

- ・納豆 1パック
- ・ミニトマト 5個
- ・青じそ 2枚
- ・ゴマ油 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・万能ねぎ 適量

- ① ミニトマトは半分、しその葉は千切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 納豆を混ぜ、付属のたれとゴマ油、酢を加えて再度混ぜる。
- ③ ボールに切ったミニトマト、しその葉、納豆を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り付け、小口切りにした万能ねぎをちらして出来上がり。



しゅうぶん す あき ふか す あさばん すこ はだざむ  
秋分を過ぎて秋も深まり、過ごしやすくなりましたが、朝晩は少し肌寒くなってきました。

かんだんさ にっしょうじかん げんしょう さまざま よういん じりつしんけい みだ  
寒暖差やストレス、日照時間の減少など様々な要因により、自律神経が乱れてしまうこともあります。

きぶん おこ ちい なや なに き  
気分が落ち込んでしまうことや、小さなことで悩んでしまうなど、何もやる気がおきないなんてことも…

いちど かん ひと おお じりつしんけい にちちゅう かつどうじ はたら こうかんしんけい じ はたら  
一度は感じた人も多いのではないのでしょうか？自律神経には、日中や活動時に働く交感神経とリラックス時に働く

ふくこうかんしんけい たいおん はっかん ちょうせい こきゅう じゅんかん たいしゃ つかさど あき かんだんさ いちばんげ ため ひんばん たいおん  
副交感神経があり、体温・発汗の調整、呼吸、循環、代謝などを司っています。秋の寒暖差が一番激しい為、頻繁な体温・

はっかん ちょうせい な くず じりつしんけい みだ ひ お  
発汗の調整が慣れずに、バランスが崩れ、自律神経の乱れを引き起こしてしまうのです。

**季節の変わり目に気をつけること！**

からだ あたた ゆぶね あたた のもの の からだ しん あたた  
・まず体を温めること……シャワーではなく湯船につかる。暖かい飲み物を飲む。など身体を芯から温めましょう。



すいぶん せっきよくてき れいすい じょうおん さゆ のど かんそう き つ  
・水分を積極的にとること……できれば冷水ではなく、常温や白湯がオススメ。喉の乾燥に気を付けましょう。



たいよう ひかり あ じりつしんけい はたら たか あさひ あ  
・太陽の光を浴びること……自律神経の働きを上げてくれるので、カーテンをあけて朝日を浴びましょう。



うんどう おこな さんぽ こころ  
・運動を行うこと……ストレッチやお散歩やウォーキングを心がけましょう。

はやねはや お めんえきりよく すいみん もっと じゅうよう じゅうぶん すいみん  
・早寝早起きをする……免疫力をあげるには、睡眠が最も重要ですので、十分に睡眠をとりましょう。



しょくじ き しょくよく あき たもの おい たす はらぶんめ  
・食事に気をつけること……食欲の秋で食べ物が美味しく、食べ過ぎてしまうこともありますが、腹8分目にしましょう。