



こんにちは。少しずつ秋の気配がしてきましたね。いかがお過ごしでしょうか？夏の疲れが出やすい季節です。十分な睡眠と体のケアに心がけましょう。COREでは、新型コロナウイルス感染予防にも気を付けながら、心も体も健やかに過ごせるよう、セルフケアをすすめていきます。

健康の豆知識

～秋バテにご用心～

＜秋に体調を崩しやすくなるのはなぜ？＞

- ①夏に受けた“冷え”による疲れの影響
- ②急な温度変化
- ③空気の乾燥
- ④日照時間の減少



＜季節の変わり目を乗り切るためには＞

①体を冷やさない

身体を冷やさないように温かい飲み物や食べ物を食べて、お風呂にはしっかり浸かるようにしましょう。食事ではショウガなど体を温める香辛料を積極的に使うのもおすすめです。

②水分を積極的に摂る

秋は喉の渴きを感じにくくなります。そのぶん積極的に水分補給することが大切です。水分を摂るときは、体を冷やさないう常温のミネラルウォーターや白湯を飲むことをおすすめします。

③太陽の光を浴びながら運動する

太陽の光を浴びることで、自律神経の働きを高め、さらに気分の落ち込みを解消することができますと言われています。朝日を浴びながらのウォーキングやジョギングがおすすめです。

④規則正しい生活を送る

毎日、早寝早起きをして規則正しい生活リズムを身に付けましょう。自律神経のバランスの改善や、免疫力を高める効果が期待できます。

⑤食事ですっかり栄養を補給する

秋が旬の食材は美味しい物が多く、また栄養効果も高いです。サンマなどの青魚は良質なたんぱく質だけでなく、血液をサラサラにしてくれるEPAや、悪玉コレステロールを減らすDHAが含まれています。ほかにも、ナスは血管の柔軟性を上げる働きがありますし、ぎんなんは高血圧を改善し滋養強壯の効果が得られると言われています。

自宅でエクササイズ

ダイエット&リラックス効果あり！～ 逆腹式呼吸～

呼吸トレーニングで、体の中を鍛えましょう！！今回は逆腹式呼吸について。逆腹式呼吸とは、腹式呼吸の逆で、息を吸ったときにお腹をへこませ、息を吐いたときにお腹を元に戻します。

この呼吸は体の中の筋肉や内臓を活性化させ、血流アップ&代謝アップ&胃腸の活性化し、ダイエットやリラックス効果が期待されます。

<方法>

- 1、仰向けに寝た状態で行います。
- 2、息を吸うときにおなかをへこませます。
ゆっくりと鼻から息を吸い、お腹をへこませます。
- 4、息を吸い切ったら、力を入れてふーっと息を吐きます。この時におなかを膨らませます。

やってみっぺよ！チャレンジ！

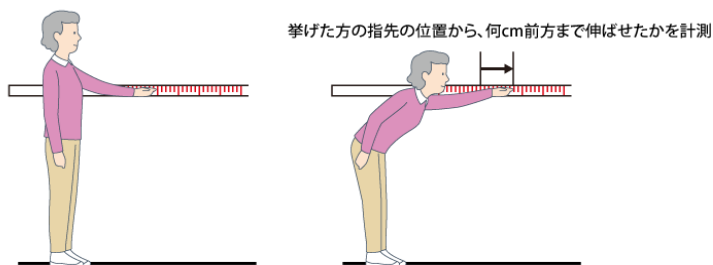
<手伸ばしでどこまで届きますか？> 姿勢の調整力・バランス能力のテスト

- (1) 両足が触れない程度に足を広げ立ちます。
- (2) 壁側の腕を90度上げます。
- (3) 手指は伸ばし、中指の位置をできるだけ前方に伸ばします。

※文献によっては軽く握って行うと説明されているものもあります。

- (4) 最大限に手を伸ばした場所で、中指の位置を記録します。

*この際、かかとを上げてつま先立ちになっても良いが膝は曲げない。



足の位置は開始位置から動いてはいけません

伸ばせた距離が15cm未満の場合：転倒リスクが高くなる

イベント

9月 足裏測定会

すべては足です！姿勢改善のためにもまずチェックしましょう。

11月 体力測定会

5年後の自分もしっかり歩ける体力を維持しましょう。

健康相談会実施中！！

体の痛みが取れない！・・・どうやっても痩せない・・・いまさら聞けない・・・どんなことでもご相談ください。



会員紹介のご案内

身近な方でこんな方はいませんか？

- ・手術の後のリハビリがしたい方
- ・腰や股関節が痛いという方
- ・なんとなく姿勢が悪くなった方
- ・運動したら元気になるような方
- ・何か始めたいとお考えの方

COREでは「会員の紹介でお得な入会特典」を行っています。期間、内容など詳しくは館内POPをご覧ください。

編集後記

夏もあっという間に過ぎ去り、秋の気配がしてきました。秋の空になり、落ち葉のカサカサとした音やキンモクセイの匂いがして、夜は虫の声が聞こえてきます。

私も子供ができて、忘れていた季節を感じるが増えてきました。大人になっても五感って大事だなあと感じます。

このご時世、せめて秋を見つけて楽しみたいものですね。