

元気な 今からはじめよう!

BE ACTIVE FOR LIFE!

いつまでも生き生きと自分らしく暮らすために。
日常生活に取り入れやすい簡単な体操と、
阪急阪神沿線で行われている
健康づくり支援の取り組みをご紹介します。

今回の体操は

ベッドや布団の上でできる
体をポカポカ温める体操

この人に聞きました!



はんしんいきいきデイサービス
介護福祉士
清岡大志さん

はんしんいきいきデイサービス

阪急阪神グループが運営する半日タイプのリハビリ特化型デイサービス。十分な技術指導を受けたスタッフが、「からだ」と「こころ」の両面から「いきいきとした生活」をサポートします。阪急・阪神沿線に14店舗を展開中!

☎ 06・6373・5352
(9:00~17:00、土・日曜休)
🌐 <https://hankyuhanshin-ikiiki.jp/>

多彩な体操動画を公開中!
「Wellness PLUS」
ウェルネス動画はこちら



足先の冷えやむくみ予防にも効果的! 太もも裏のストレッチ

1 仰向けに寝た状態で、力を抜いてリラックスします。
右足を上げて、太ももの裏から両手で支えます。



2 息は止めずに自然な呼吸を繰り返しながら、
右ひざを胸にゆっくり近づけます。
太ももの裏が伸びるのを感じながら10秒キープ。
右足をゆっくり戻し、反対側も同様に行います。



POINT
頭が浮くと上半身に力が入ってしまうため、
枕などを使って楽な姿勢で行いましょう。

●運動の前後には水分補給を行い、
ご自身の体調に合わせて、無理せず行ってください。

上腕、胸、肩を伸ばしてすっきり! 上半身のストレッチ

1 仰向けになり、両足を肩幅に開いて力を抜きます。
脇を締めながら両ひじを上げ、胸の前でできるだけ近づけます。



2 そのまま両腕を頭の上へゆっくり伸ばします。



3 手のひらが上になるように手首を外側へ返し、
胸を開きます。



4 両腕をV字に開いてしっかり伸ばし、
5秒キープ。



POINT
痛みを感じる場合は無理をせず、
気持ち良いと感じるところ
で止めてください。

大きな筋肉がほぐれて腰痛対策にも! お尻のストレッチ

1 仰向けの姿勢から、両足をゆっくり
上げて、両ひざを腕でしっかり抱え
込みます。



2 息は止めずに自然な呼吸を繰り返しながら、
両ひざを胸にゆっくり近づけ
ます。
お尻の筋肉が伸びるのを感じながら
10秒キープ。
足をゆっくり戻します。



POINT
急に動かすと痛みが出やすくなる
ので、ゆっくり動かしましょう。

健康づくりを応援

国立循環器病研究センター 「かるしおプロジェクト」

大阪府吹田市

循環器病予防のための食生活改善を目的に、「塩をかくって美味しく引き出す減塩の新しい考え方」を一般に広めるため、様々な活動が行われています。

家庭でも気軽に楽しく、おいしく 「かるしお生活」を

始まりは、国立循環器病研究センターの病院食。1食あたり食塩は2グラム未満に抑え、八方だして素材の味を引き出した献立が好評で、「退院後も食べたい」との声が多く、レシピの書籍化や料理教室の開催などへと活動が広がっていきました。現在ではおいしい減塩食品を認定する制度やレシピコンテスト、海外の医療機関と連携した取り組みも行っています。

かるしお認定制度

おいしく減塩食生活が続けられるよう、センターの基準を満たした製品に「かるしおマーク」の表示を認める制度。認定数は300件を超え、今も増え続けています。



S-1g大会 (エス・ワン・グランプリ大会)

「S-1g」とは、塩(Salt)を1g減らそう(-1g)の意味。全国のおいしい減塩食を発掘するためのレシピコンテストを開催しています。

2019年の第4回大会の様子。
北海道から沖縄まで
合計51組の応募がありました。

おいしい減塩食の役立つ情報を発信

減塩レシピ本を全国の書店で販売中。そのほか、だしの取り方や野菜の切り方の動画配信も。また、かるしおホームページでも各種情報を発信しています。

国立研究開発法人 国立循環器病研究センター
☎ 06・6170・1070
🌐 <https://www.ncvc.go.jp/karushio/>



シリーズ売上
累計40万部
レシピ本
ホームページは
こちらから