

かんたん!



体調改善

ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 長野 茂

ストレスに効く!

ぶら下がり リラックスストレッチ

30秒×2セット

デスクワークなどでは、背中や肩の筋肉が緊張し続けています。ストレッチで腰回りをほぐすとともに、心もリラックス。ストレスを軽減させましょう。

1
イスに浅く座り、両足を大きく開きます。目は軽く閉じて、肩の力を抜きましょう。



2
息を吐きながら上体の力を抜き、脊椎の一つ一つをゆっくり折り曲げるようにして上体をぶら下げます(30秒間)。起き上がる時も勢いをつけずにゆっくりと。



目を軽く閉じて行いましょう

こんなときに

- デスクワーク
- テレビ
- トイレ など

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3		4		5
				G		
6						7
		B				
		8	9		10	
11	12				13	14
E						
15		16		17		18
				D		A
			19	20		
		21		22		23
24			25			
					F	

タテのカギ

- かぐや姫は竹から。親指姫はこの花から
- 〇〇蛙 負けるな一茶 これにあり
- ハズバンドの配偶者です
- 同じ穴に複数匹、集って悪だくみ?
- 「てへべろ」で口からペロリ
- 道路をサイコロ状の石で舗装
- コング、ギドラ、サーモンに付く
- 臭い! 漏れてないか元栓見て
- 本物はプーさんほど可愛くない
- アロハ! と首に
- 捕手のグローブ
- 日光浴でスルメになっちゃった!
- 地中海と紅海を結ぶ〇〇〇運河
- 渡る世間に、ありやしや?
- 首里城や国際通りがある都市
- 図書館に返すの忘れてた!

ヨコのカギ

- プリンのお感。ギンナンみっけ!
- 水性じゃないから水に強いよ
- 脚を付ければテーブル
- もしも鯉のぼりが、タダの筒だったら
- 船で、沖へ出るほど遠くなる
- アシや竹製、和風のブラインド
- こっそり、一口味見
- えびす様ゆえ、やっぱエビで釣った?
- 〇〇〇が雲か〜いいえ満開の桜
- 電車賃が子どもの二倍
- ピースピースしながら、ビーチを横ばい
- 鬼太郎のボトムスは、冬でもコレ

ヒント 朝日を浴びてリセットしよう

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---