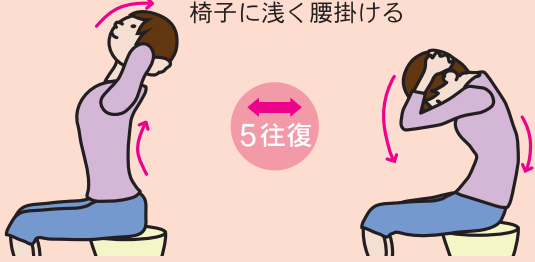


## 【前後にあべこべ】～首、肩、背中をほぐそう～

### 基本

ひざは腰幅に開いて90度に曲げ、椅子に浅く腰掛ける



5往復

- ①両手を後頭部に組み、胸から腰を反らすようにゆっくりと見上げる。両ひじはできるだけ後ろへ反らす。
- ②両手を後頭部で組んだまま、ゆっくりと腰から背中、胸、首までを丸めておへそをのぞき込む。両ひじを閉じ、両手の重みを後頭部にかける。

### あべこべ

ひざは腰幅に開いて90度に曲げ、椅子に浅く腰掛ける



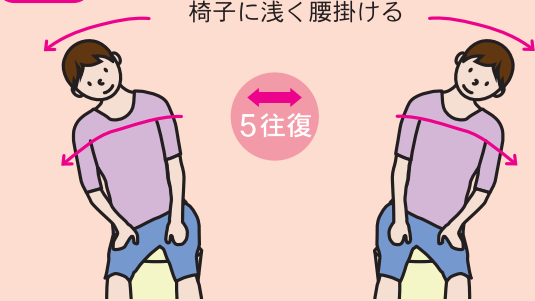
5往復

- ①両手を後頭部に組み、胸から腰を反らす。両ひじを閉じ、両手の重みを後頭部にかけようにして、顔を下に向ける。
- ②①の姿勢からゆっくりと腰から背中、胸までを丸める。両ひじをできるだけ開いて首を反らし、顔を上へ向ける。

## 【左右にあべこべ】～背中、体側をほぐそう～

### 基本

ひざは腰幅に開いて90度に曲げ、椅子に浅く腰掛ける

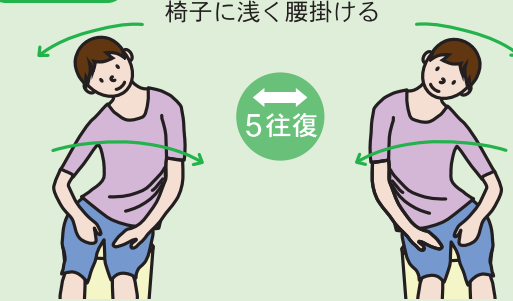


5往復

両手をひざの上にのせる。上半身をメトロノームのように左右交互にゆらゆらと揺らす。お尻を左右交互に軽く浮かせて、重心を移動。

### あべこべ

ひざは腰幅に開いて90度に曲げ、椅子に浅く腰掛ける



5往復

基本の動きと同じようにお尻の重心を片方へ移動し、同時に頭、肩、胸は重心と反対側へ傾ける。上半身でCの字を描くような意識で脇腹、首の側面を伸ばす。

「あべこべ体操」は基本の”自然な動き”の後で身体の各所を左右や上下にそれぞれ逆方向に”非日常的な動き”（あべこべ）に動かします。基本の動きを先にすることで、あとにするあべこべの動きが強調されて、脳が刺激され運動神経も活性化。無理をせずに行い、基本とあべこべの動きの間には二呼吸分くらい休むことが大事です。寒いとつい肩に力が入って背中を丸めがち。普段使わない体幹部を刺激することで縮こまった筋肉がほぐれ、猫背解消にも期待できます。

体幹部を刺激！  
猫背が治る？！  
「あべこべ体操」

### あべこべ体操 4原則

がんばらない  
息を止めない  
力を入れない  
休みを入れる

## 今話題!! スーパーフードってどんなもの?

昨年頃からスーパーなどで見かけることも多くなった「スーパーフード」。一体どういうものなのでしょうか。

スーパーフードは、これといった決まりがあるわけではないのですが、よくいわれているものは「**一般的な食品より必須栄養素や健康成分を多く含む、主に植物由来の食品**」です。

### ●アマニ油……亜麻という植物の種

オメガ3脂肪酸のひとつ「α-リノレン酸」が多く、小さじ1杯で1日分が摂れる。脂肪になりにくく、糖尿病・動脈硬化・心臓病予防になるといわれる。サッカー日本代表選手の食事に使われるなどスポーツ選手に広がっている。

### ●チアシード……中南米のシソ科の植物「チア」の種

α-リノレン酸をはじめ、亜鉛、鉄、カルシウム、食物繊維が豊富。水分を含むと約10倍に膨らむので、少量でも満腹感が得られる。マヤやアステカなどの古代から食べられており、当時は肥満、糖尿病、高血圧、心臓病などがなかったと伝えられる。

### ●アーモンド……バラ科の植物の仁と呼ばれる部分（種の核）

ビタミンE、食物繊維、オレイン酸の他、豊富なミネラルが身体の調子を整え、健康維持を助ける。アメリカでは肥満グループに食べさせて、減量を成功させた研究結果がある。

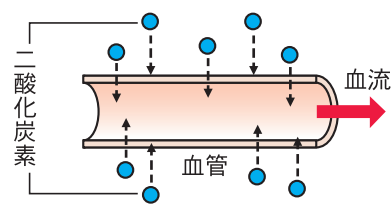
海外では納豆やみそなど、身近な食材がスーパーフードといわれているようです。健康成分を多く含むからといって、スーパーフードばかり食べずいろいろなものをバランスよく食べることが身体によいことをお忘れなく。

## 温泉の保温効果

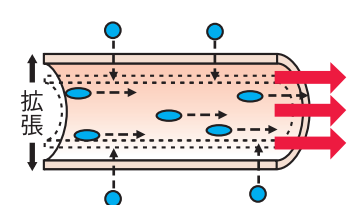
## 湯上り後もポカポカのワケ

寒い冬、温泉に入って温まりたくなる季節です。温泉に入ると入浴後もポカポカする感じが続くのは、温泉に含まれる成分が関係しているようです。その中で血流をよくすることで体を温めるといわれているのが、二酸化炭素です。体にとって毒である二酸化炭素が血管内に入ると早く排出しようとして血流量が増えるからと考えられています。

①お湯に溶け込んだ二酸化炭素が皮膚を通して血管へ入る



②血液中の二酸化炭素濃度が高まると体外へ排出しようとする



③血管が拡張して血流量が増加し、血行が良くなって体が温まる

真水を沸かした「さら湯」でも水圧によって心臓がよく働き、血流が促されて温まりますが、温泉の方がより効果的です。なかなか温泉に行く機会がなくても、入浴剤にも二酸化炭素

### 【保温効果が高いとされる成分】

- ・硫酸塩（芒硝（ぼうしょう））
- ・塩化ナトリウム（食塩）など

### 【血行を促進し、

温める効果が高いとされる成分】

- ・二酸化炭素（炭酸ガス）
- ・硫化水素（硫黄等）など



などの成分が入ったものがあるので、自宅でも温泉と同じような効果を実感できます。成分と効果を知っていると温泉や入浴剤選びがより楽しくなりますね。