

簡単

手軽

効果大

## 3拍子揃った運動習慣『スローステップ』

運動習慣の大敵のひとつ、寒さ。運動の秋に始めたジョギングやウォーキングも寒さから続かなくなっていますか？ 家の中でもできて、身体への負担は小さくエネルギー消費量が多い、それが『スローステップ』です。

やってみよう

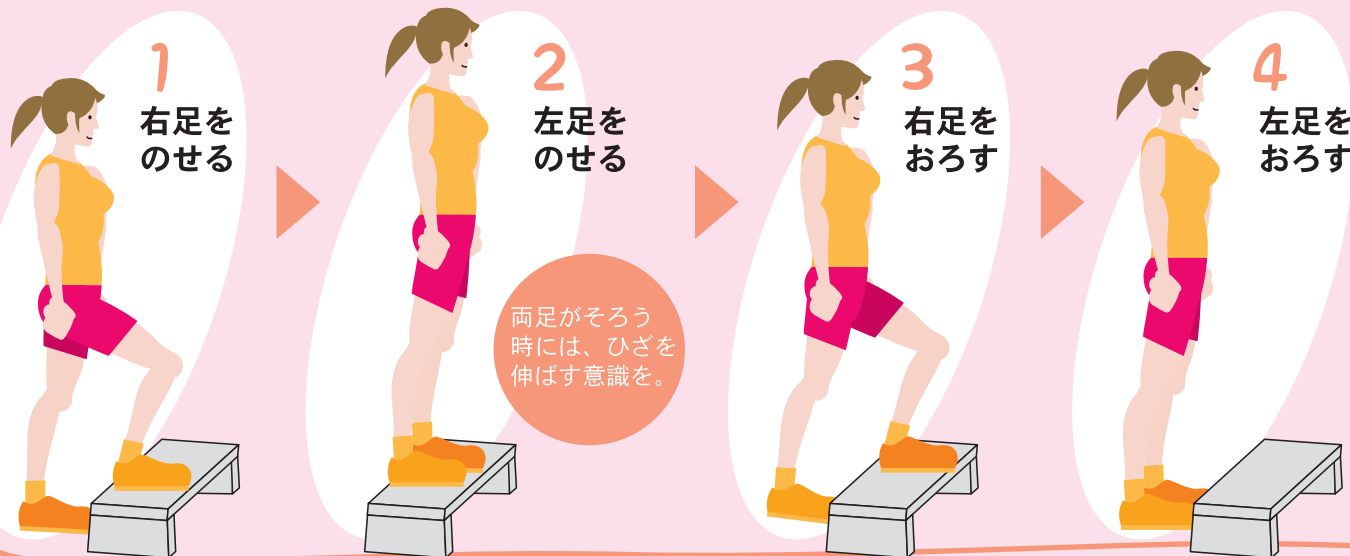
用意するもの：

高さ 20cm ほどで両足が乗せられる台。階段なら一番下の段

### ◆スローステップの特徴と効果◆

- ①年齢とともに衰えやすい太ももの前、お尻、腰などの筋肉を鍛えられるので、転倒や寝たきりの予防。
- ②目安は1ステップ1秒、1セット4秒。笑顔でおしゃべりができる「ニコニコペース」が最適。速く短くより、遅く長くの方が運動効果は高い。
- ③関節を支える筋肉が鍛えられ、関節の痛みが和らぐ効果も。
- ④エネルギー消費量が多いので減量にも。

目標1日30分、10分ずつ分けてもOK。  
テレビ・読書・音楽など「ながら」運動もOKです。



次は左足からスタート



### 眠りを誘う★

### 「4-7-8の呼吸法」とは?!

眠る前に深呼吸をすることは、安眠のための有効な手段のひとつとされています。ゆっくりと息を吸い吐き出すことで筋肉の緊張がとけ、疲れやダメージを回復する方向へむかわせる自律神経（副交感神経）のスイッチが入ります。この深呼吸を応用したものが「4-7-8の呼吸法」。血中の酸素を増やし心拍数を穏やかにします。頭がぼんやりまどろむような感覚になれば、自然に眠りへと落ちていくそうです。

その方法とは

- ①口から完全に息を吐き出す（フーと音が出るくらいに）。
- ②口を閉じて鼻から4秒間吸いこむ。
- ③息を7秒間止める。
- ④8秒かけてゆっくりと口から息を吐き出す（フーと音が出るくらいに）。



これを少なくとも4回以上繰り返すことで、眠りに近づくそうです。あくまで秒数は目安。心地よいと思うリズムで呼吸することが大切です。また、この呼吸法は、日常生活で心を落ち着かせたいときなど緊張をほぐすのにも効果があるそうです。

なかなか寝付けなくてイライラ……。頭が冴えて眠れない……。そんな時にはぜひ一度、この呼吸法を試してみてはいかがでしょうか？ リズムに慣れればわずか1分ほどで眠りにつくことができるかもしれません☆

### 今年の無事を手締めで締めよう

宴会などで行われる手締め。全国的に知られるのが「三本締め」です。手拍子9回が漢字の「九」、最後の手拍子1回で「丸」となり、「丸く収まりました」となります。一番有名ですね。続いて「大阪締め」。江戸時代に始まったといわれ、日本三大祭の天神祭で今のリズムが広まったそうです。大阪締めから派生し独自に発展した「博多手一本」。「締める」が「閉める」のようで縁起が悪いため、「客を招き入れる」から「入れる」と言うそうです。

3つの手締めに共通する「3」という数字ですが、三本締めは割ることができない縁起のいい吉数であり、全ての方々に礼を尽くす「三方礼」の考え方に則っています。大阪締めは5つの掛け声だったものが短くなったものなので、少し意味が違っているのかもしれませんがね。

今年の無事を感謝しつつ、手締めで一年を締めくくりましょう。

