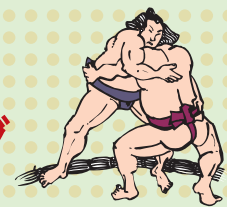


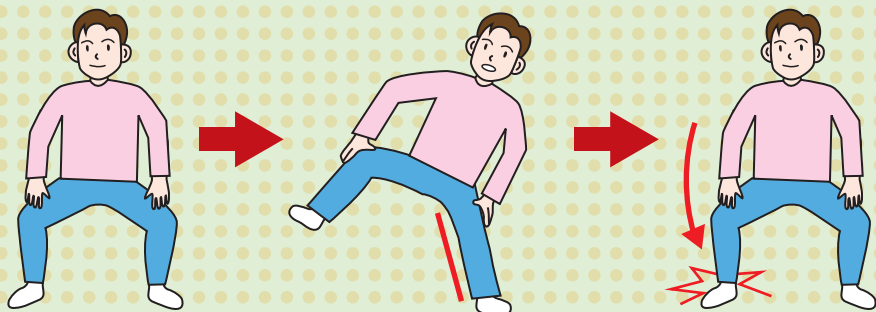
相撲健康体操でストレッチ & トレーニング



最近では外国人力士の活躍が目立ち、日本人力士の奮起が期待される大相撲。相撲の稽古というと厳しいトレーニングを思い浮かべますが、力士でなくても相撲の稽古を取り入れた運動で気軽に健康を目指すことができます。今年は力士を見習って、相撲健康体操で体力と柔軟性を身に付けてみてはいかがでしょうか。

四股の型

1. 背筋を伸ばし、両ひざを直角に曲げる。足先は斜め前の45度。
2. 左に体重移動し、軸となる左足を伸ばしながら右足を上げ、左ひざが伸びきったところで静止。
3. 右足を元の位置へ力強く戻す。



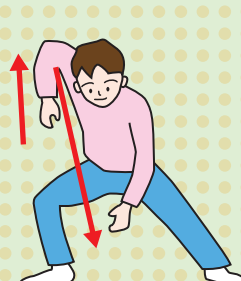
攻めの型

右手を伸ばすと同時に右足に体重移動する。伸ばした手の先を見て、左手は脇をしっかりとしめる。



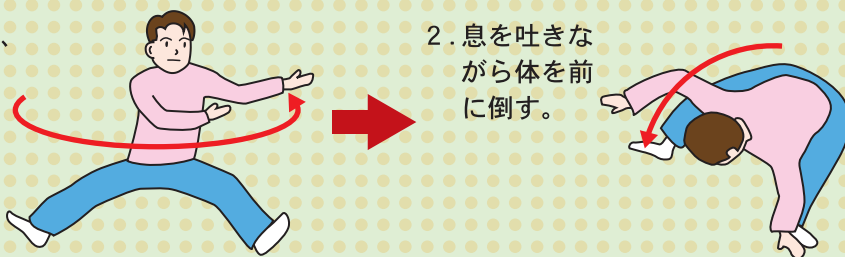
防ぎの型

右へ体重移動しながら右ひじを上へ上げ、左手と一緒に真下に落とす。



隠割り

1. 足を広げて座り、両手を前に出して左右に振り、身体をねじる。
2. 息を吐きながら体を前に倒す。



相撲健康体操では相撲のトレーニングで養うバランス力を鍛えることができます。また柔軟性も養うことができますので、身体が固いという人はぜひ試してみてください。

健康に大切なのは

ミネラルバランス

健康への近道はバランスのよい食事からというのは知られていますが、3大栄養素（炭水化物・タンパク質・脂肪）のバランスに加えて、ミネラルも大切だということがわかってきました。

ただし、ミネラルは関係し合う成分が互いに影響し合うため、やみくもに多く取っても逆効果になることも。バランスよく取ることが大切です。

影響し合うミネラル

ナトリウムとカリウム

細胞内の体液の浸透圧を調整している成分。血圧の維持や神経・筋肉の働きに影響。

●ナトリウム

食塩やしょうゆ、味噌から多く取れ、日本人は多く取りがち。濃い味付けや干物・漬物を控える。

●カリウム

増えすぎたナトリウムを身体の外に出す働きがある。野菜・豆類・果物を積極的に食べる。

ナトリウムが多くカリウムが不足すると生活習慣病のリスクが高まる。

カルシウムとリン

主に骨や歯を構成する成分。

●リン

食品添加物などで多く取りすぎてしまいやすく、増えすぎるとカルシウムの吸収を抑える働きがある。加工食品・インスタント食品を控える。

●カルシウム

骨以外にも血液などに関連するが、日本人は不足しがち。小魚や乳製品・緑黄色野菜を食べる。

リンを取りすぎるとカルシウム不足が加速し、骨粗しょう症のリスクが高まる。

乾燥からのどを守るには

空気が乾燥する季節がやってきました。空気が乾燥するとのどの痛み悩まされる方も多いのではないのでしょうか。乾燥した空気を吸い続けるとのどの粘膜が乾きます。するとほこりやウイルスが付きやすくなり、のどの炎症が起こります。そこで、乾燥からのどを守る保湿方法を紹介します。

●●のどを守る保湿方法●●

- ▶ うがいやこまめな水分補給
うがい薬を使わなくてもOK。
- ▶ あめやトローチをなめる
だ液が出るのでのどが潤う。
酢昆布やガムなどでもOK。
- ▶ マスクの着用
自分の息で温まり、湿気がこもる。



のどを守るためには、果物を搾ったジュースなど糖度の高い飲み物を飲むことも有効です。糖分には粘膜を守る作用があり、さらに傷ついた細胞の修復を促すビタミンCも摂ることができます。

のどの乾燥は風邪やインフルエンザの原因にもなるので、対策は万全に。