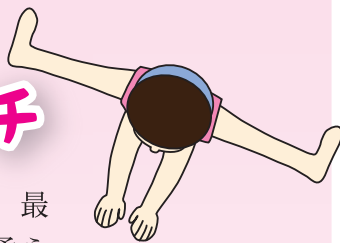


疲れも取れる?!

## 開脚ストレッチ

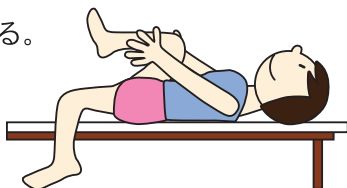


股関節は体の中で肩の次に動かしやすい関節で、最も筋肉が集まっている部分です。開脚で股関節を柔らかくすると血流が促されることにより、姿勢や腰痛の改善、疲労回復などのさまざまな効果が得られます。

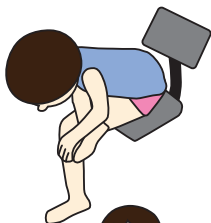
「開脚」というと足を180度にかけてベターっと体が床についている状態をイメージしますが、人間の体には関節がどのくらいまで動くかという「参考可動域」という指標があり、股関節の参考可動域は左右45度ずつで合わせても90度。180度開脚はあこがれますが、その半分でもできれば日常生活ではほぼ支障がないそう。体が硬い人も気軽に始めてみませんか。

### 開脚ストレッチ3種

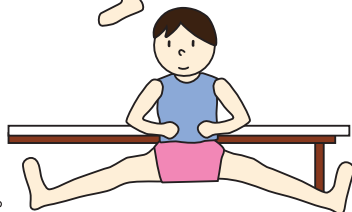
- ①ベッドなどに右半身を乗せて仰向けになる。
  - ②右脚のひざを立て、両手で抱える。
  - ③床に降ろした脚の股関節をのばす。
- 左右各20秒



- ①いすに浅めに座る
  - ②足首を片脚の太ももに乗せ、上半身を前傾させる。背中が丸くならないように注意。
- 左右各20秒



- ①低めのソファーなどに寄りかかり、可能な範囲で両脚を広げる。
- ②背中を伸ばして1分間つま先を上に向ける。



## ～防災・減災のために～ 非常持ち出し袋を用意しよう

備えあれば憂いなしといいますが、防災・減災の第一歩として非常持ち出し袋を準備しておくことをオススメします。災害時の必需品は人によって違いますのでポイントに沿って準備します。

- Point 1 両手が使えるバッグにまとめる
- Point 2 邪魔にならないようにできるだけコンパクトに
- Point 3 自分や家族の状況に合わせて必要なものを選別
- Point 4 定期的に中身のチェックを



持ち出し品で悩むようなら、**災害時用の備蓄セット**として、携帯トイレや使い捨てカイロ、非常食のセットも売られています。そこにご自身で必要なものを追加しても良いでしょう。備蓄セットには**現金**や**身分証明証**、**健康保険証**、**携帯電話**などは当然入っていないのでお忘れなきように。

準備したままつい忘れてしまうのが**非常食**。「ローリングストック」は日常的に食べ、食べた分を補充する備蓄法です。いざというときに期限が切れていた、ということを防ぐことができます。また普段から災害時の食べ物に慣れておくこともできます。