

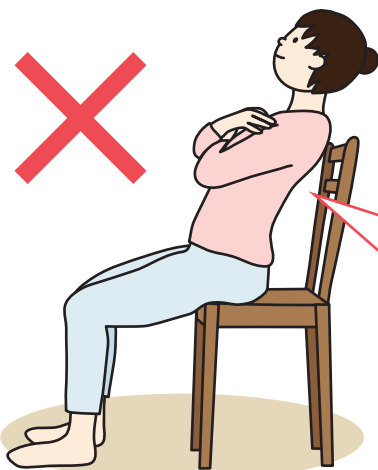
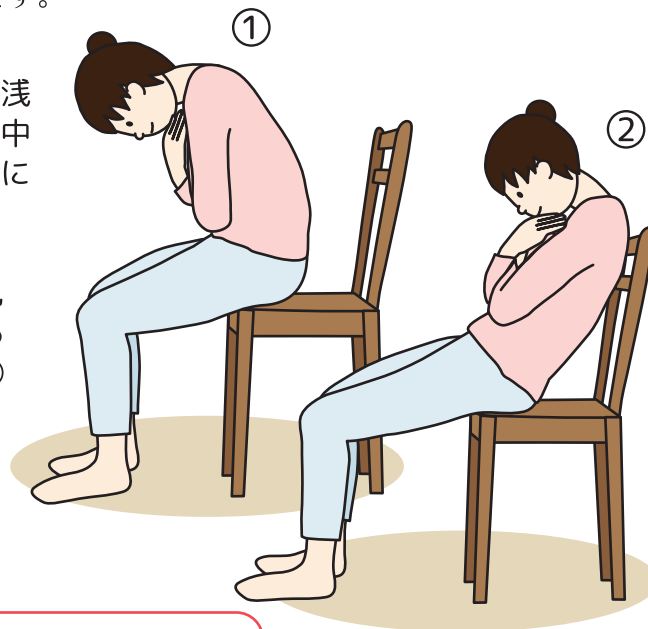
座ってできる! 筋肉貯金



身体は動かさなければ衰え、筋肉量は加齢とともに低下します。中でも腹筋は衰えやすく、腹直筋は寝姿勢からの起き上がり、呼吸や姿勢の維持など日常生活の動きに深くかかわっています。また鍛えることで腰の痛みの予防にもつながります。

①腰幅に足を開いていすに浅く座り、あごを引いて背中を丸める。手は胸かお腹にあてる。

②息を吐きながらおへそを見たまま体を後ろへ倒す。あごを引いたままゆっくり①の姿勢に戻る。



背中が反り、あごが上がると腹直筋ではなく背筋を使うことになるので注意。

このようなイスを使う

- ・脚が動かない
- ・座面が平ら
- ・回転しない
- ・折りたたみではない

筋肉は使うほど貯まります。いつまでも動ける体をめざして“貯筋”しましょう。

食べる?
飲む?

効果的な二日酔い予防法は?

二日酔いの主な原因は、お酒を飲みすぎて肝臓が対処しきれなくなり、体の中に有害物質が残ってしまうことです。ですから肝臓の有害物質を体の外に出す働きを高めることで、二日酔いの予防が期待できます。



★飲む前に食べる!?



空腹のままお酒を飲むと、アルコールがすぐに吸収されてしまい、肝臓に負担がかかります。消化に時間がかかる脂肪分を含む、ナッツ類やチーズ、ドレッシングのかかったサラダがオススメ。



★飲みながら飲む!?

お酒とお酒の間に水を飲むことで、アルコールの影響が小さくなります。またアルコールの利尿作用で起こる脱水症状からの頭痛を和らげます。



★飲みながら食べる!?

お酒と一緒に有害物質の分解を助けるたんぱく質やビタミンCを含む野菜を食べましょう。



★寝る前・起きた後に飲む!?

脱水症状からくる頭痛を和らげるために、寝る前と起きた後に1杯の水を。

一番有効なのは、飲酒をほどほどにすることなのですが……。