

貯筋トレーニングは、冬でも家の中で手軽に行うことができます。これから毎日元気に過ごすために、今から**貯筋**を始めませんか？

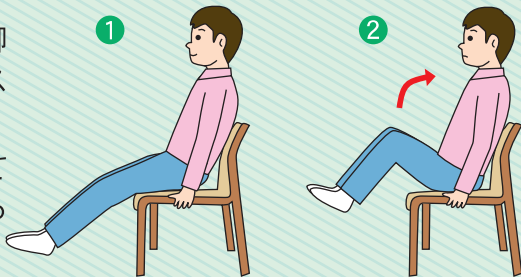
ニートウチェスト

腹筋を効率よく鍛えられる

- ① イスにもたれて両足を伸ばして座り、イスをつかむ
- ② おなかに力を入れて足を体に引きつける

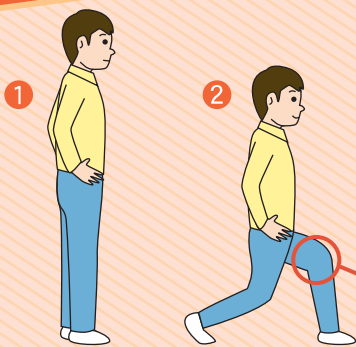
10回を目標に

★体を後ろに倒すほど負荷が大きくなる★



ランジ

太ももの前側、後ろ側やお尻の筋肉を鍛えられる



- ① 両手を腰に置いてまっすぐ立つ
- ② 片足ずつ踏み出し軽くひざを曲げる
- ③ ①に戻ってくりかえす。

片足につき10回3セットを目標に

ひざに負担がかかるので、踏み出した方のひざの角度は90度以内に

★ひざの角度を深くするほど負荷が大きくなる★

※ケガをしている方は治してから行ってください

将来のための

貯筋のススめ

最近、体力が落ちたと感じていませんか？ それは**貯筋不足**が原因かもしれません。

筋肉量は、運動不足などが原因で、30歳頃から1年に1%ずつ減っていくといわれています。つまり、10年後には10%も減ることに。普段から「**貯筋する**」＝筋肉を鍛えて貯めておくことで、身体をラクに動かすことができ、ケガや転倒の防止につながります。

器具を使わず自分の体重を利用してできる貯筋トレーニング。まずは衰えやすい腹筋や足の筋肉を貯めていきましょう。



手あれの原因は洗いすぎ？

風邪やインフルエンザの流行が気になる季節、予防のために手を洗う回数が増えていませんか？

手の洗いすぎは、肌を守る皮脂膜を洗い流し肌を乾燥させるため、手あれの原因に。1日に何度も手を洗う必要はなく、『外から帰った時』『食事前』『**他人と接した時**』に洗うのが風邪予防に効果的です。外から帰った時には、殺菌作用のある石けんで念入りに手を洗い、それ以外は水で流すだけか、低刺激の石けんを使うようにしましょう。また、肌の弱い人は消毒用のアルコールでも手あれを起こすことがあるので、使用は控えめに。

洗いすぎに注意して、手洗いの後はハンドクリームでケアしておけば、乾燥しやすい冬も手あれを気にせず過ごせますね。



キッチンの

頑固な油汚れにはラップが大活躍！

なかなか落ちない頑固な油汚れ、あきらめてしまっている方も多いはず。キッチンにこびりついた油汚れは、ラップを使えばカンタンきれいに落とせます。

- 準備するもの
油汚れ用洗剤、ラップ

- 汚れの取り方

- ① 汚れに直接、油汚れ用洗剤をかける。
- ② 上からラップを貼り付けて、10～15分間放置。
- ③ ラップの上から指でふれて汚れが動いたら、ラップをはがして水で固くしぼった布でふきとる。

壁や窓の汚れには、まず洗剤を含ませたキッチンペーパーを貼り、さらにラップを貼りつける方法も。洗剤が垂れるのを防ぎ、汚れがより浮きやすくなります。あきらめていたしつこい油汚れを今年は一気にピカピカに。

