

「疲れやすい」のは

腎臓が弱っているのかも!?

腎臓は、老廃物の排出、血圧の調整など、体内環境を整える大切な役割をもっており、その働きが衰えると血行が悪くなって疲れやむくみの原因になります。働きを高めるには、**深い呼吸と体をねじって内臓を刺激**すること。骨盤底筋に力が入るので、尿漏れや頻尿の予防・改善にもなります。また、背中やおなか周りがスッキリする効果も。体操中、動きに合わせて「あー、うー、んー」と声を出すと腹式呼吸になり、さらに効果的です。

基本姿勢

床に足を伸ばして座り、両手を体の前で組み、腕で輪っかを作ります。



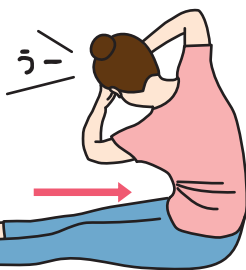
ポイント

のぞき込むことで肋間筋が伸び、深い呼吸に



①「あー」と言いながら左側のお尻を引き、引いた方向に体を斜めに倒す。腕の中から後ろをのぞき込む。
※ひざを曲げないように。

②体を元に戻し「うー」と言いながら右側のお尻を引き、引いた方向に体を斜めに倒す。腕の中から後ろをのぞき込む。



③再び体を戻して「んー」と言いながら①と同じ動きを行う。
2セット目は②の動きからはじめる。

物・家・知識 災害対策3つの備え

近年は、地震や台風、集中豪雨など、さまざまな災害に直面することが増えました。“今日”自分自身に起こるかもしれないと捉えて、災害への備えを今すぐ始めましょう。

備え1

物

★非常用持ち出しバッグの内容の例★

- | | | |
|---|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飴・乾パンなど | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 多機能ナイフ |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ロープ | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・洗口液 | <input type="checkbox"/> ガムテープ | <input type="checkbox"/> メモ帳とペン |
| <input type="checkbox"/> 油性マジック | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 貴重品など |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（絆創膏・マスク・消毒薬・包帯・常備薬など） | | |

※その他、生理用品や紙おむつ、介護食など必要に応じて用意し、定期的に中身の見直しをする。

食料・飲料などの備蓄は、普段から少し多めに買っておき、古いものから使い、使った分を新しく買い足していく「ローリングストック」がおすすめです。また、ライフラインが止まったときには、カセットコンロや水道水を入れたポリタンク、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えが役立ちます。

備え2

家

- ・日頃から整理整頓する
- ・家具の配置の見直し
- ・家具の転倒・落下の防止策
- ・家屋の耐震の見直し

備え3

知識

- ・住んでいる地域の特徴
- ・避難場所の確認
- ・危険な場所を知っておく
- ・情報を手に入れる手段
- ・応急処置を知っておく

避難所でのストレッチ

