

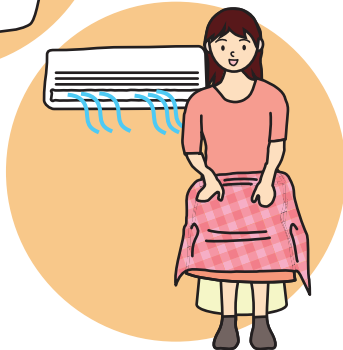


ひざ

～痛む前に歩いて予防～



「年だからひざが痛いのは仕方がない」というのは大間違い。歩き方を変えることをはじめ、姿勢の改善や十分な休養などで予防・改善ができます。



予防法

- ・お風呂などでひざを温めてから屈伸運動。
関節の動きがなめらかに。
- ・痛みを感じたら、正座などの負担がかかる姿勢を控える。
- ・冷房などでひざを冷やさない。
- ・サプリメントで軟骨をケアする。
- ・歩き方を変えてひざへの負担を減らす。

- ・足を前に振り出したときにひざを伸ばす
ひざが曲がったままと同じ部分だけに力加わり、ひざの皿に影響が出ます。
- ・かかとから着地し、つま先でしっかりと蹴る
おしりにある「大臀筋」が鍛えられます。
- ・足の裏の内側に体重をかける
太ももの内側の「内転筋」が鍛えられます。

ひざ痛予防の歩き方



ひざの痛みは、軟骨のすり減り・消失、それによる骨同士のかすれ合いや変形で起こります。これらの原因は運動不足や運動しすぎ、肥満、姿勢、そして加齢などといわれています。ひざが痛むと生活に直結するので、痛む前に予防する方が身体への負担もお金もかからずに済みます。予防法は生活の中でできるので、すぐに始められますよ。

安全においしく食べよう

夏のお弁当作りのコツ

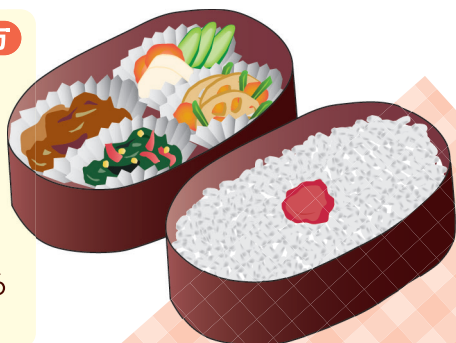


これから迎える蒸し暑い季節。この時期に多いのは、細菌性の食中毒。気温や湿度が高いと増えやすく、しかもにおいがしないので注意が必要です。作ってから食べるまでに時間がある手づくりのお弁当は、特に気をつけたいものです。

細菌を増やさないためには「水分を出さない」「混ぜない・仕切る」ということがポイントです。調理法や詰め方を工夫して安全でおいしいお弁当に。

傷みにくいお弁当の作り方

1. 完全に火を通す
2. 汁気を少なくする
3. 加熱後に包丁を入れない
4. 酢を使う
5. ご飯とおかずは別容器に
6. おかずは種類ごとに仕切る
7. よく冷ましてから詰める



また、ふきんやまな板はお湯（60℃くらいでも効果あり）で消毒し、台所を清潔に保つことも大事です。抗菌効果のある素材を使ったものや、ふたと保冷剤が一体となったものなど夏向きのお弁当箱を選ぶのもよいでしょう。

今年の夏はエコで涼しくいこう

今年の夏も酷暑になるという予測が出ています。熱中症対策のためのエアコンは不可欠ですが、できることなら最小限の使用にとどめたいものです。照りつける太陽を遮る日差し対策で夏を乗り切りましょう。

遮るのは窓の外で

ある実験では日よけシェードなどの置き場所を窓の外にすると、日光を浴びたシェードの熱をガラス窓でカットできます。これだけで部屋の温度が5度も下がるそうです。「すだれ」や「よしず」なら手軽に置くことができますね。

緑のカーテンでエコもプラス

植物を利用した「緑のカーテン」は見た目も涼しく環境にもやさしいです。伸ばし放題でもカーテンになります、葉や実が均等に付いたカーテンにしようと思うと少し手間がかかります。

世話がいらぬ「緑のカーテン」も

設置したら一切世話がいらぬ人工の「緑のカーテン」もあります。断熱効果が10℃近いものや虫除け効果を備えたものなど機能も価格も様々です。