

体を動かすためのヒント 手軽に体操

ストレス解消法はお持ちですか？

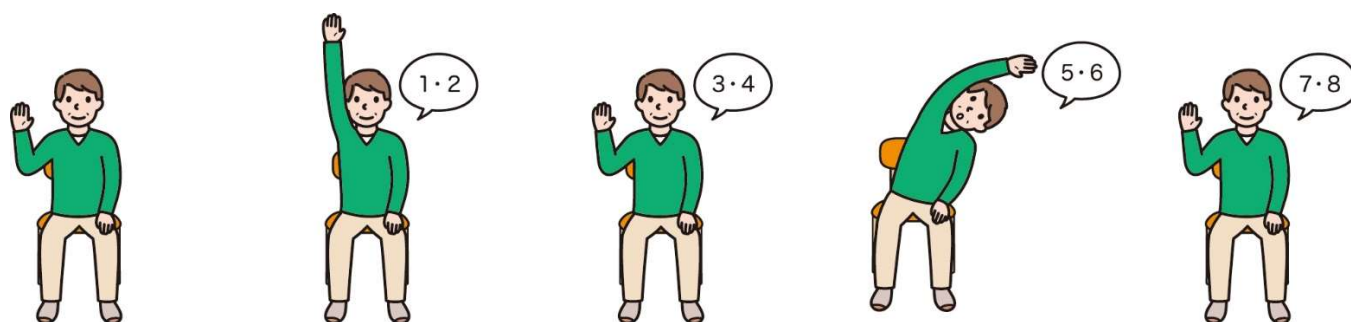
柔らかな日差しとともに春の訪れを感じる今日この頃、皆さんお元気にお過ごしですか？

4月7日は「世界保健デー」。世界各国ではさまざまな健康イベントが行われています。皆さんの町でも健康に関する催し物があるかもしれません。ぜひ出かけてみてください。

さて、4月は新生活の始まりですね。生活環境や職場環境、気候の変化などによって、心身に不調を感じることはありませんか？ 日常生活で起こるさまざまな変化がストレスの原因となります。例えば、仕事に関する不安や対人関係の悩み、家族・ペットとの死別などが挙げられます。他にも結婚や出産、昇進など、自身にとって喜ばしい出来事も日常生活の変化であり、ストレスの原因として考えられています。ストレスの解消法は人によって異なります。ご自身に見合ったストレス解消法を複数見いだして、元気にお過ごしください。

レッツ、トライ！ 腕を曲げ伸ばす運動+体側を曲げ伸ばす運動

- (1) いすに座り、片腕を曲げて構えます。
- (2) 片腕を上には伸ばします。
- (3) (1)の姿勢に戻ります。
- (4) 腕を伸ばすと同時に息を吐きながら体側を曲げ伸ばします。
- (5) (1)の姿勢に戻ります。反対側も同様に行ってみましょう。



日本体育大学准教授●伊藤由美子

7つの部位を使った体操プログラム

「The Taiso (ザ・タイソウ)」はコチラ



JA 広報通信より引用