

第2向陽新聞



利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
3月に入り、ようやく春の訪れを感じられる季節となりました。もうすぐお花見シーズン！桜の花の元になる花芽は開花前年の夏につくられ、休眠・覚醒（休眠打破）・生長を経てはじめて開花します。全国的に平年並みか平年より早めの開花予想で東海地方は3/18頃。満開予想は3/29頃の予想です。

3/9現在

春到来！カラダをほぐして代謝UP

厳しい寒さも緩み、春がもうすぐそこまで来ていますね。冬の間、寒くてなかなか体を動かす機会がなく、運動不足を感じている人も多いのではないのでしょうか？私たちの身体は、冬は体温を保つために身体に脂肪が付きやすくなっており、筋肉も硬くなりやすくなっています。暖かくなってきた今のタイミングは、代謝が活発となり、脂肪を効果的に減らすチャンス！そこで今回は、筋肉をほぐして代謝アップを目指すための方法をご紹介します♪

★ステップ1:正しい呼吸で筋トレ効果!

無意識にしている「呼吸」は、実は腹横筋や横隔膜などたくさんの筋肉が使われているんです!

◆正しい呼吸、できていますか?◆

- 息を吐いたときにわき腹がへこまない
- あお向けの状態で背中や腰が床につかない (おなかの中央から背中側へとへこまない)

どちらかにあてはまる人は“浅い呼吸”となっており、うまく呼吸筋が使えていない可能性があります!

◆腹横筋を意識して呼吸してみましょう◆

- あお向けに寝て首の下に丸めたフェスタオルを入れる。
 - 両膝は立て膝をそろえる。背筋を伸ばし両手をわき腹に置く。
 - 息を吐きながらお腹をへこませるように圧を加える。
 - 息を吸いながらお腹を横に膨らませる。同時に背中も横に広がるイメージで!
- ※③・④をわき腹の動きがよくなるまで繰り返す。

★ステップ2:おうちでゆっくり「ストレッチ」

ストレッチは運動前のウォーミングアップの効果だけでなく、筋肉をほぐすことで「ストレス解消」「健康づくり」「体を引き締める」など様々な効果が期待できます!

◆ストレッチの効果◆

- ・関節の可動域が広がり、活動量や消費エネルギーが増える!
- ・加齢による筋力の低下を抑えることができ、アンチエイジング効果あり♪
- ・深呼吸をしながら行うことでリラックス効果あり♪

◆実施のPoint◆

- ・入浴後の実施がおすすめ!
- ⇒筋肉は温まると伸びやすくなる性質があるため、効果が得られやすくなります♪
- ※ストレッチを食後に実施する場合は、30分以上空けるようにしましょう。

★身体がしっかりとほぐれたら、まずは軽めのウォーキングから始めてみるのはいかがでしょうか?

協会けんぽコラム引用

令和8年
3月
第255号

ちぎり絵～午年馬



上: 今回のちぎり絵のモチーフは今年の干支の『午』可愛らしい午のモチーフを色紙に貼り付けていただきました♪
下: 習字教室では、冬にちなんだ『冬至』『北風』『焚火』『白菜』などの文字を書いていただきました♪

習字教室

