

いつもの動きに
ちよいと+
たし

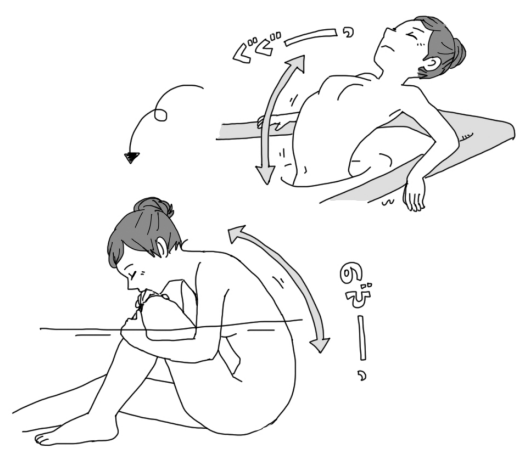
運動量UP大作戦

お風呂

夏は暑いからと、シャワーだけで入浴を済ませていませんか？
寝苦しい夜、交感神経を副交感神経に切り替えてぐっすり眠るためにも、お風呂に浸かることは大切です。
今回はお風呂の中でできる簡単なストレッチをご紹介します。

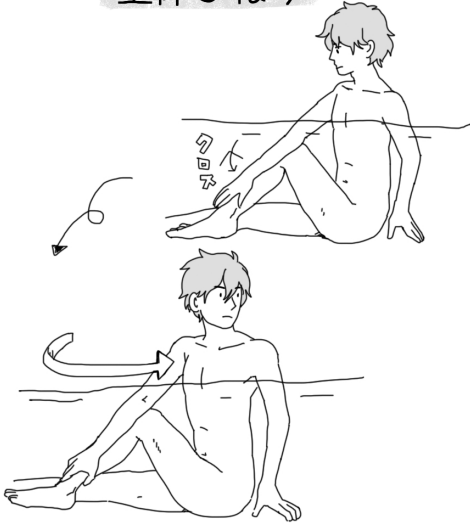


腹背伸ばし



両手を広げて体を後ろへ反らせながら胸とお腹の筋肉を伸ばします。
ゆっくり呼吸しながら20秒伸ばしたら上体を前に倒し、片側のももをひきよせ背中を伸ばします。こちらも20秒。
腹伸ばしと背伸ばしを合わせて3セット繰り返します。

上体ひねり



片方の足を前に伸ばしもう片方は膝を曲げて立てます。
立てた膝の外に反対側の腕をかけた上半身をひねって10秒キープ。
反対側も交互に6セット行います。

今月の改善項目

- ☑ 2kgくらいの買物を持って帰るのが大変
- ☑ 布団の上げ下ろしなど重たい仕事が困難

元気に動いて

回コモ予防



腕の筋力をつけましょう②

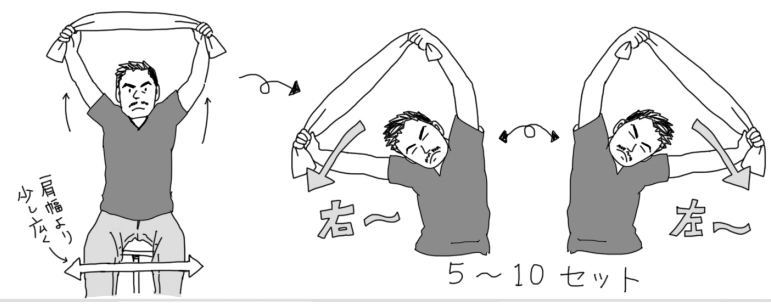
肩の筋肉は衰えやすく少し運動不足が続くだけで筋力が低下します。
シャツの袖に手を通したり棚の上にあるものが取れなくなったり...

日常生活を快適に過ごすためにも肩と腕の筋肉を日頃から鍛えておきましょう。



タオル持ち上げ (レベル2)

椅子に背筋を伸ばして座り、足を肩幅より少し広く開きます。タオルの両端を持ち、頭の上に上げてゆっくり左右に倒してまた頭の上に上げ、下ろします。
頭の上に上げられないときは、できるところまで前に上げてやってみましょう。



5~10セット

ちよっと

まめ知識



●日本で1番暑い日っていつ？

暦では7月23日が「大暑」といわれ、1年で一番暑いことになっていきます。ところが年間最高気温を記録した日の過去30年の平均を見てみると、実際は「大暑」ではなく、8月7日「立秋」に近い頃に、現われていきます。
秋、と名前が付いているものの気温はまだ夏真っ盛りなんですね。
ちなみに、日本の気温の最高記録は2013年8月12日、高知県四万十市で観測された41℃です。

●世界で一番暑い場所は？



41℃と聞いただけでクラクラしますが世界にはまだまだ暑いとこが存在します。
暑いところ一番暑い(世界最高気温)のは1913年7月10日、(世界最高気温)のはアメリカ合衆国カリフォルニア州デスバレーで観測された56.7℃です。
デスバレーは、カリフォルニア州の東部にある盆地で、ほとんど雨も降らず「死の谷」と名付けられたのも頷ける。
灼熱の大地です。
あまりに暑いので、道端の石で目玉焼きが作れてしまうほどだそうです。

