1日3分で すっきり

元気ストレッチ　運動不足を解消

肩、腰、股関節のストレッチ

1

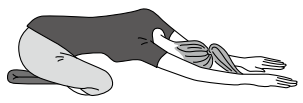
あぐらの状態から両手を後ろでつないで伸ばし、胸を反ります。

息をゆっくり吸いながら。

2

両腕を前に伸ばし、体を倒します。

息をゆっくり吐きながら、10回繰り返します。



ポイント

寒さや運動不足で縮こまった体をほぐすストレッチです。あぐらの足を交互に入れ替えて両脚の股関節を伸ばしましょう。座布団などをおしりに敷くと、体を動かしやすいです。

太もも、ふくらはぎのストレッチ

1

足のつま先を持ち、足をゆっくり伸ばします。

2

ひざは無理にまっすぐ伸ばさず、ふくらはぎと太ももの筋肉を意識します。

痛くない程度で10回繰り返します。

ポイント

ふくらはぎは血液を送るポンプの役割があり、「第二の心臓」と言われています。ストレッチとマッサージで血行が促進し、むくみや冷えも解消できます。

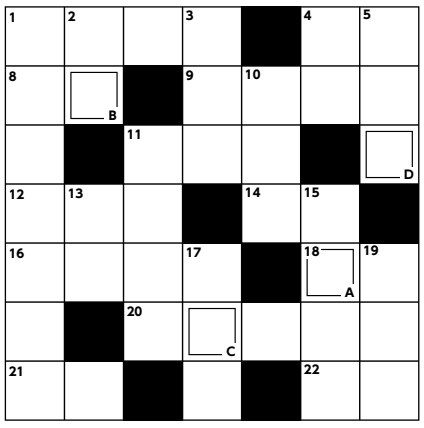
監修:生活ヨガ研究所
男性も気軽に参加できるヨガ教室(大阪・天満橋)のほか、中之島公園などでアウトドアヨガを開催。

参加者募集！

お天気講座&アウトドアヨガ
5/9(土) 14:30 ～ 18:00

NHKでおなじみの気象予報士井田寛子さんのお天気講座と中之島公園でアウトドアヨガを楽しみます(有料)。詳しくはホームページをご確認ください。 生活ヨガ研究所 検索

クロスワードパズル



タテ、ヨコのカギを解いてマス目を埋め、アルファベットのA～Dの順に文字を並べると答えができます。

タテのカギ

1 片目を隠して、「右」「下」「左」…。
2 自由に使える時間。ひま。
3 ぬかるみなどに残る車輪のあと。
4 父と母。
5 ⇔アップ。
10 世界で2番目に人口が少ない南太平洋上の島国。
11 「蒲公英」の読み方は？
13 ⇔地。
15 多機能携帯電話、○○○○フォン。
17 竜のあごの下に1枚だけ逆さに生える。
19 ほんのわずかなたとえ、○○○の涙。

ヨコのカギ

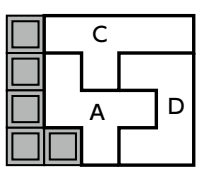
1 4月29日は○○○○の日。
4 ○○つきのワル。
8 慣用句、○○に冠を整さず。
9 相手に敬意を示す、勇気ある行動に○○○○した。
11 人が置かれている状況。ポジション。
12 文章の「、」。
14 戸締りはしっかり。
16 5月3日は○○○○記念日。
18 魚+尊＝？
20 ショパン作曲「英雄○○○○○」。
21 故郷をこう呼んだりします。
22 ○○袖。○○金。書○○。

図書カード(500円)抽選で10人にプレゼント 5/20締切り

【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、答えを書いて、**〒530-0001大阪市北区梅田3丁目4番5号毎日新聞ビル6階(株)高速オフセット内「まど編集室」へ。**

■パソコンからの応募は URまど 検索

前号の答え



解答：Bが余る

日常の気になる症状 セルフケア

vol.1 認知症

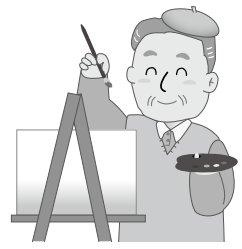
生活習慣病の治療とライフスタイルの見直しで予防

認知症には、アルツハイマー型、レビー小体型、脳血管性などがあります。これらは三大認知症と呼ばれ、認知症の原因の約9割を占めます。アルツハイマー型とレビー小体型の原因はよくわかっていませんが、脳血管性は、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害が原因です。レビー小体型認知症は、幻視、パーキンソン症状、症状の変動が特徴です。

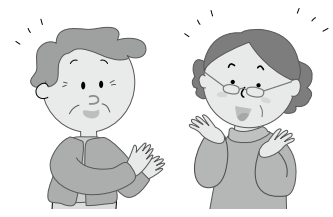
認知症の予防

認知症の予防には生活習慣病の治療とライフスタイルの見直しが大切です。

- 絵画、陶芸、楽器演奏、囲碁、将棋など知的活動習慣を心掛ける。



- ウォーキングなどの軽い運動をする。
- 自分でできることは、できるだけ自分で行う。
- 肉食に偏らず、魚、野菜、果物などバランスの良い食事を心掛ける。
- 友人との会話を楽しむなど、人との関わりを持つ。



監修:大阪府医師会

そよかぜ　読者からの声をお届けします

毎号夫婦で楽しみにしています。「まど」は団地に住むメリットが伝わる内容が豊富で、会話の話題にもなっています。
（鶴山台 30代男性）

各団地で行われている防犯、防災、生活マナーの取り組みを参考にしたいので紹介してほしいです。
（富雄 40代男性）

私が暮らす団地は、自然豊かな公園がたくさんあり遊び場がいっぱい。ここでの生活が子どもにとって一生の宝物になると思います。
（千里青山台 30代女性）

団地の清掃スタッフの方がいつもあいさつしてくれます。大変なお仕事かと思いますが、おかげで気持ちよく暮らすことができています。
（千島 20代女性）