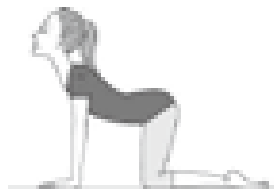
1日3分ですっきり 元気ストレッチ　夏バテを解消する

背骨のストレッチ

1 両手を肩幅の間隔で広げて四つんばいになり、背中全体を丸めます。

息をゆっくり吐きながら、視線はおへそ辺りへ。

2 視線を天井に向けて頭を上げ、胸を張ります。



息を吸いながらお腹と胸を反らせましょう。できるだけ口を閉じ鼻呼吸で。

ポイント

夏バテの主な原因は、自律神経の乱れと冷たい飲み物の取り過ぎによる内臓の疲れと言われています。多くの神経が集まる背骨を柔らかくすることで自律神経の働きを整えます。

お腹のストレッチ

1 両腕を床に広げ仰向けになります。両足を曲げて上げます。

2 両足を横に倒し、腰をねじります。視線は倒した足と逆側に向けます。

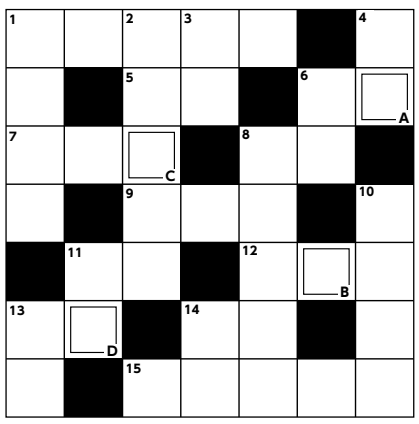
息をゆっくりと吐きながら足を倒し、吸いながら1の状態に戻します。

ポイント

内臓の血行を促進し疲れを解消するストレッチです。呼吸と動作を合わせて行うことを心がけましょう。

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。　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ます。

二重マスをならべると　A □　B □　C □　D □

タテのカギ

1 ○○○○立て。○○○○花火。蚊取り○○○○。
2 五月雨をあつめて早し○○○○○(奥の細道)。
3 責○○。担○○。○○務。
4 いま。
6 江戸時代の高知県の呼び名、○○藩。
8 雨が降ってきたので軒下に避難。
10 模様や図柄を浮き出す、○○○○加工。
11 小説「○○の踊り子」。
13 豆乳からつくる膜。
14 「鳶」の読み方は？

ヨコのカギ

1 式典。
5 ○○かけ。○○望。祈○○。
6 ブラック＝無○○。ビター＝微○○。
7 嗜好。○○○のタイプ。
8 ○○・昼・晩。
9 質量の単位「γ」の読み方は？
11 山＋石＝？
12 大家に○○○を払う。
13 冬至の日に風呂に入れる柑橘類。
14 ○○のつまり。
15 迷宮。迷路。

図書カード(500円)抽選で10人にプレゼント　9/20締切り

【応募方法】はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、お住まいの団地、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

【ハナヨメ】

カ	タ	ツ	ム	リ	■	ナ
メ	イ	ヨ	■	ア	タ	マ
■	ト	シ	ヨ	■	チ	ズ
ハ	ル	■	ミ	ツ	バ	■
ン	■	ダ	■	ウ	ナ	ギ
カ	ブ	リ	ツ	キ	■	ュ
チ	■	ア	メ	■	ボ	ウ

日常の気になる症状 セルフケア

vol.3 熱中症

こまめな水分補給を心がけて

熱中症は、高温や多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温が急上昇することによって起こります。屋外だけでなく室内でも発症し、特に乳幼児や高齢者の死亡率が高くなっています。

症状は

症状はめまいや疲労感、頭痛、失神、血圧の低下、意識障害、全身の臓器の機能不全など。軽い症状でもそのままにしておくと重症化することもあります。必ず医療機関を受診してください。

予防するには

暑さを避ける

【室内では】
・扇風機やエアコンで温度調節。
・遮光カーテン、すだれを利用。

【外出時には】
・日傘や帽子、風通しのよい衣服を着用。
・日陰へ移動し、こまめに休憩。

こまめに水分補給

渇きを感じなくても、スポーツドリンクなどでこまめに水分と塩分を補給。

熱中症になったら？

涼しい場所へ

冷房の効いた場所や風通しの良い場所へ運ぶ。

体を冷やす

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす(特に首の周り、両わきの下、足のつけ根など)。同時に水分と塩分を補給。

自力で水が飲めない、意識がはっきりしない場合などは、すぐに救急車を呼びましょう。

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

3年前から住んでいます。お年寄りの方も多いですが、子育て世代の私たちのことを温かく見守ってくれます。
(鈴蘭台第2　40代女性)

団地の生活は暮らしやすく、楽しい。「まど」で他の団地の情報を知るのも楽しみです。クロスワード大好きです。
(落合　40代女性)

高齢化により空室も目立っています。自治会活動に参加して、みなさんと元気を守っています。
(新千里東町　70代女性)

バス通りには緑の並木、千里川には散歩道の周りに松の大木があり、緑の美しさに住まいを移しました。
(北緑丘　80代女性)