

1日3分で  
すっきり

# 元気ストレッチ

## 便秘を解消する

### お腹のストレッチ

1 右膝を立て、左足に交差させます。左手の肘を右足の膝の外側へ付けます。



背筋をまっすぐに  
して、息をゆっく  
り吸います。

2 上体をゆっくり右へねじります。腰とお腹を意識しながら息を吐きます。



いったら、反  
対側に繰り返  
す。

### ポイント

内臓の血行を促進させ、腸の状態を整えるストレッチです。ゆったり大きな呼吸を心がけて行いましょう。

### 緊張を和らげるストレッチ

1 正座をした状態から体を前に倒し、床におでこを付けます。



2 頭頂部を床に押し当てながら、腰を上げ両腕を上へ伸ばします。



3回繰り返したら、  
仰向けになりゆっ  
くり休みましょう。

### ポイント

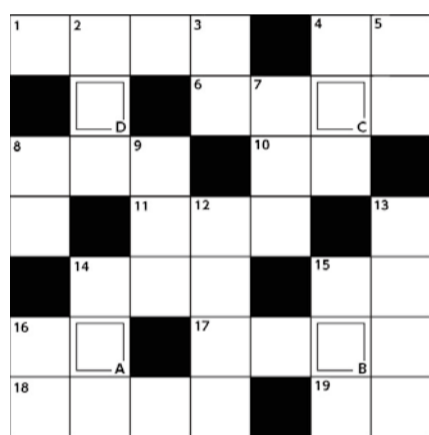
ツボが多く集まる頭頂部を刺激するストレッチです。神経やホルモンのバランスが整えられ、内臓をはじめ、全身の緊張を和らげ、体の不調を解消します。

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。

生活ヨガ研究所

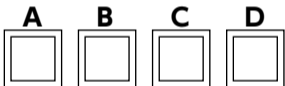
検索

## 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。

二重マスならべると



- タテのカギ**
- 2 謎、ベッド、ダウン。
  - 3 猫の駅長で有名、和歌山電鉄〇〇駅。
  - 4 掛け敷き、羽毛。
  - 5 モンブランケーキの主役。
  - 7 ユリを英語で?
  - 8 「薔薇」の読み方は?
  - 9 「薔薇」の読み方は?
  - 12 刺身のツマやケン。
  - 13 ブドウワイン、リンゴ〇〇〇〇。
  - 14 一軒一軒、〇〇〇訪問。
  - 15 「音叉」の読み方は?
  - 16 〇〇・現在・未来。
- ヨコのカギ**
- 1 清書の前に行く。
  - 4 残り物にある?
  - 6 「秋」「きのこ」「心」...
  - 8 ヘア、リスト、結末。
  - 10 元素記号はP。
  - 11 旅。日帰り〇〇〇、〇〇〇客。
  - 14 「This year」を訳すと?
  - 15 A・B・AB・〇〇で表わす血液型。
  - 16 2014年新語・流行語大賞トップテンの一つ
  - 17 プロボクシングの1〇〇〇〇〇は3分。
  - 18 ポスプラス・ダーダネルス両海峡で地中海につながる。
  - 19 2015年=ひつじ、2016年=〇〇。

### 33のカギ

- 1 清書の前に行く。
- 4 残り物にある?
- 6 「秋」「きのこ」「心」...
- 8 ヘア、リスト、結末。
- 10 元素記号はP。
- 11 旅。日帰り〇〇〇、〇〇〇客。
- 14 「This year」を訳すと?
- 15 A・B・AB・〇〇で表わす血液型。
- 16 2014年新語・流行語大賞トップテンの一つ
- 17 プロボクシングの1〇〇〇〇〇は3分。
- 18 ポスプラス・ダーダネルス両海峡で地中海につながる。
- 19 2015年=ひつじ、2016年=〇〇。

図書カード(500円)  
抽選で10人に  
プレゼント  
(11/20締切り)

前号の答え

【ウチミス】

セ	レ	モ	ニ	ー	ナ
コ	ノ	ガ	ン	ト	ウ
ウ	イ	ワ	カ	マ	エ
ユ	ア	ト	ド	ボ	
パ	ラ	ビ	リ	ン	ス

【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

## 日常の気になる 症状 セルフケア



### vol.4 老眼

#### 老化を防いで、瞳も体も若々しく

#### 老眼はなぜ起こる?

老眼は40歳前後から始まる眼の加齢性変化です。ピントを合わせる水晶体などの弾力性が低下すると、近いところが見えにくくなります。適切な眼鏡を使わずにいると、眼だけでなく肩や首まで疲れがたまります。「手元がぼやける」と感じたら、早めに眼科専門医に相談しましょう。



#### ●●●老眼は老化のサイン?●●●

老眼は誰にでも起こる加齢性変化です。アンチエイジングを考える良い機会でもあるわけです。栄養バランスや適度な運動を心がけより健康的な生活を送りたいものです。

#### 緑黄色野菜を食べる

ビタミンやミネラルを含む緑黄色野菜を十分に摂り、老化の原因の一つである体内の酸化を防ぎましょう。



#### 適度な運動を心がける

ストレッチやウォーキングなど適度な運動を日常生活に取り入れましょう。

#### ストレスをためない

趣味や話し合える仲間を持ち、心を元気にすることも老化を防ぐ秘けつです。

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

いろいろな樹木に囲まれ、静かで環境抜群。掃除なども行き届き感謝しています。高齢の方が増え、自治会がなくなったのはちょっと寂しいですが、私も頑張ります。(アルビス池田 女性)

今年リニューアルされた美しい建物の中での生活をありがたく思っています。また、屋上から眺める五山の送り火やお月見も楽しみにしています。(西京極駅前市街地 女性)

この団地でお世話になって30年。スーパーや郵便局などの施設が充実しているので、年齢を重ねるごとに住んでよかったと思います。現在はベランダで園芸を楽しんでいます。(花山東 女性)

「まど」8月号は紙面から団地のほっこりした感じが出ていて、ほのぼのと癒されました。特に、いつもと違った1面のフォトコンクールがよかったです!(南花台 女性)