

1日3分で  
すっきり

# 元気ストレッチ

## 手足の冷え解消

### 手首のストレッチ

1 指先が身体の内側に向くように両手を床につき、四つんばいになります。



指先をまっすぐ伸ばします。

2 手に軽く体重を乗せ、手の平が床から離れないように意識しながら背中を丸めます。



視線はおへそ辺りに。10回繰り返します。

### ポイント

手や足が冷えを感じやすいのは心臓から遠く、送られた血液が届きにくいから。筋肉を伸ばし血の巡りを良くすることで、冷たくなった手足を温めることができます。

### 下半身のストレッチ

1 足をこぶし分ぐらい開立ちます。



2 足の指先を床につけてゆっくり曲げを上げます。



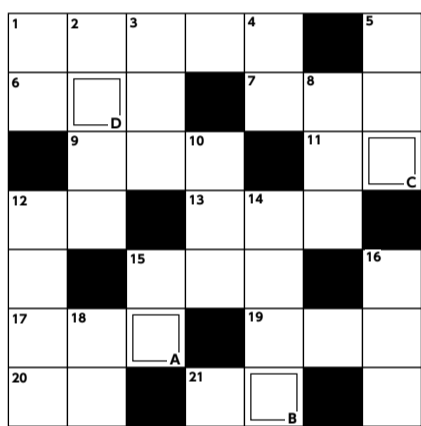
30秒～1このままのをキープ。

### ポイント

太ももとふくらはぎの筋肉を動かすストレッチです。足の指先に力を入れ、体重を支えるようなイメージで行いましょう。

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 槍のように長い武器。〇〇先。
  - 2 江戸時代の浮世絵師 喜多川〇〇〇。
  - 3 100年〇〇〇。
  - 4 〇〇・現在・未来。
  - 5 レンジ。書籍。申告。
  - 6 埠頭。メリケン〇〇〇。
  - 7 握り寿司の米。
  - 8 思い通り。
  - 9 サンタ専用の出入り口?
  - 10 言十音十句!!?
  - 11 トンネル掘りの達人?
  - 12 うんとも〇〇とも返事がない。

### ヨコのカギ

- 1 「鳳仙花」の読み方は?
- 6 液体が凝固して〇〇〇に変化。
- 7 湖のほとり。
- 9 くるぶしまである〇〇〇丈スカート。
- 11 〇〇越し。ゆく〇〇。お〇〇玉。
- 12 カラー。
- 13 鬼歯とも呼ばれる重なって生えた歯。
- 15 オリンピックをこう表わすことも。
- 17 風邪や花粉症から鼻とのどを守る。
- 19 パスタなどを挟む道具。
- 20 ワン、スーパー、ジェントル。
- 21 蜂や蝶が集めるスイーツ。



【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。

### 前号の答え

【ベントウ】

シ	タ	ガ	キ	フ	ク
ウ	シ	リ	ト	リ	ク
パ	ン	ド	リ	ン	ク
ラ	ツ	ア	ー	シ	ン
コ	ト	シ	オ	ー	ク
カ	ベ	ラ	ウ	ン	ド
ク	ツ	カ	イ	サル	

■パソコンからの応募は  [検索](#)

## 日常の気になる 症状 セルフケア



### vol.5 インフルエンザ 早めのワクチン接種を

#### 風邪とどう違うの

インフルエンザはインフルエンザ・ウイルスによって引き起こされる病気です。普通の風邪とは異なり、38℃以上の「高熱」や、関節痛、筋肉痛、頭痛などの「全身症状」が強くあらわれるのが特徴です。また、肺炎などを合併して重症化することがあります。

#### 予防するには

##### ●ワクチン接種

最大の予防法はワクチン接種です。特に体力のない幼児や高齢者は命にかかわることもありますので、早めに接種を受けておきましょう。

※ワクチンは接種してから約2~4週間後に免疫ができるため、インフルエンザが流行する前に接種する必要があります。ぜんそくの方など、予防接種ができない場合もあるので、かかりつけ医に相談してみましょう。

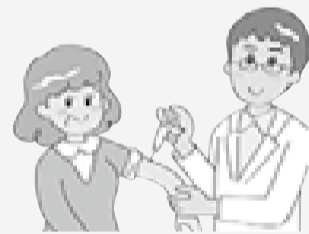
##### ●手洗い、うがい、マスク

手洗い、うがいと外出時のマスク着用は予防の基本です。特に流行時は人が集まる場所に近寄らず、普段から十分な睡眠、バランスのとれた食事を心がけ、身体の抵抗力を高めておくことが大切です。

#### インフルエンザにかかったら

すぐに医師の診察を受けてください。医師が処方する薬を早期に飲み始めれば、症状が出ている期間を短くし、重症化を防ぐことができます。

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

引っ越してきて丸3年。立地は抜群なのですが部屋が1階なので湿気が気になります。快適に過ごすにはどんな工夫があるのか、アドバイスがあればお願いします。(玉川橋 女性)

公園に足の踏み場もないほどの銀杏が落ちていて、たくさん拾って帰りました。団地にこんな素敵なおところがあるとは!住み替えてよかったです。(南港しらなみ 女性)

2人の息子夫婦と次男の奥さんの実家も、みんな同じ団地の棟違い。集まりやすく便利です(笑)。子どもも預けやすいので、お嫁さんは安心して働いています。(境谷東 女性)

今の団地に住んで34年。同じ団地内で3か所目の部屋です。初めての1階ですが、とても楽で体重も増加(笑)。毎日のようにゴミを捨てられるのもありがたい!(男山 女性)