

1日3分で  
すっきり

# 元気ストレッチ

## 足のむくみ解消

### ふくらはぎのストレッチ

1 仰向けになり両足を上にあげます。



2 両手で太ももを抱え、足を交互に動かします(15~30秒)。



ふくらはぎに手の甲を当て、刺激を与えるイメージで。

#### ポイント

太ももの筋肉を動かしながら、ふくらはぎに刺激を与えるストレッチです。足先にたまった血液やリンパの流れを良くします。簡単な運動で、効果が表れやすく高齢者や女性におすすめです。

### 太ももつけ根のストレッチ

1 片膝を立て、後方の膝を床につけます。



2 後方の足を後ろに伸ばして両手を上げます。

30秒~1分、このままの姿勢をキープ。

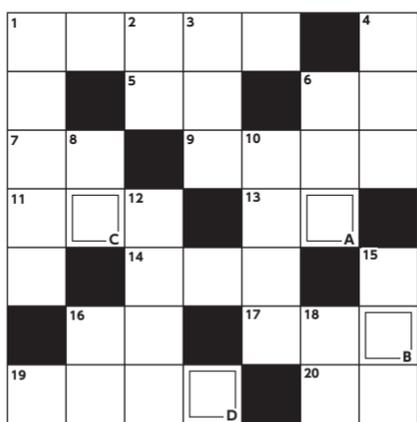


#### ポイント

むくみを和らげる仕上げのストレッチです。太ももの付け根(鼠蹊部)は、体の中でも血液とリンパの流れが多く集中する部分。軽くマッサージをするだけでも効果があります。

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、3、4月はお花見ヨガなどイベントを開催。

## 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**
- 1 香りと苦さが特徴的な早春の野菜。
  - 2 下呂温泉。白川郷。長良川の鵜飼い。
  - 3 持ち金を○○○のように使う。
  - 4 今年は4年に1度の○○○年。
  - 6 若いマグロを関西ではこう呼びます。
  - 8 それとなく知らせ、ほめかすこと。
  - 10 ○○に富む話。
  - 10 東大阪市の「でんぼの神社」。
  - 12 ○○○神社。
  - 12 雪でつくった家?
  - 12 ケトル。
  - 12 組織で一番らしい人。
  - 18 大関がねらう○○取り。

### ヨコのカギ

- 1 氷上を舞う、○○○○スケート。
- 5 手紙。
- 6 デイ=昼、ナイト=?
- 7 お祝い品に○○をつける。
- 9 沈丁花の漢名。
- 11 おんどの頭にある。
- 13 ○○を伸ばすズボンプレスナー。
- 14 客を呼ぶ○○○猫。
- 16 ⇄手前。
- 17 夏=○○○、冬=立冬。
- 19 旧暦の2月。
- 20 一○○去ってまた一○○。

図書カード(500円) 抽選で10人にプレゼント 3/20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。

#### 前号の答え

【クツシタ】

|    |   |    |   |    |
|----|---|----|---|----|
| ホ  | ウ | セン | カ | デン |
| コ  | タ | イ  | コ | ハ  |
| マ  | キ | シ  | ト | シ  |
| イ  | ロ | ヤ  | エ | バ  |
| ノ  | ゴ | リン | モ |    |
| マ  | ス | ク  | ト | ン  |
| マン |   | ミ  | ツ | ラ  |

■パソコンからの応募は

## 日常の気になる 症状 セルフケア



### vol.6 肺炎

#### 油断大敵!長引く症状にご注意を

#### どんな病気?

現在、肺炎は日本人の死因の中で、がん・心疾患に続く第3位となり、肺炎で亡くなる方の約9割が65歳以上です。肺炎は肺の組織に炎症が起きる病気の総称です。風邪と症状がよく似ており、治療が遅れることが少なくありません。

#### 【症状の特徴】

- ・38℃以上の高熱、咳
- ・黄色っぽい色の痰
- ・呼吸困難、胸の痛み など

風邪の場合、1週間程度で症状が治まりますが、肺炎は長引くことが多いのが特徴です。

高齢者の場合、はっきりとした症状がでない場合があります。「元気がない」「食欲がない」「息切れがする」などの場合は、すぐにかかりつけ医を受診しましょう。



#### 予防するには

風邪やインフルエンザにかからないようにすることが第一です。高齢者や慢性の病気のある人は、インフルエンザの予防接種を受けるようにしましょう。加えて、肺炎球菌ワクチンを接種すれば、肺炎の予防効果や重症化防止効果がより高まります。

監修:大阪府医師会

## そよかせ

読者からの声をお届けします

いつも楽しく読んでいます。紙面のスペースの都合もあるとは思いますが、もう少し文字が大きくなると高齢者も読みやすい紙面になるのではないのでしょうか。(富田 女性)

緑が多く、静かな団地です。ポケット図鑑を手に、団地内を飛ぶ鳥の名前を覚えようと頑張っていますがなかなか覚えられません。(上高丸 女性)

団地暮らし25年。建替えもあり4か所目の部屋ですが、すっかり落ち着かせてもらっています。小学校1年生の孫が遊べる公園もあり、とても良い団地です。(東豊中第2 女性)

駅近でとても便利な団地です。競馬が開催されるときはとてもにぎやかですが、その他の日は静かで住みやすく、とても気に入っています。(さらら仁川 女性)