

1日3分で  
すっきり

# 元気ストレッチ

## 姿勢を整える

### 体をねじるストレッチ

1 椅子に座り足を組みます。



2 息を吐きながら、上半身をねじります。



背中を丸めず、視線は斜め後ろに。

#### ポイント

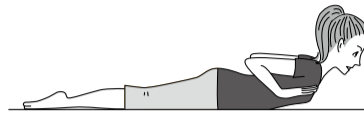
姿勢が悪い状態が続くと、内臓や肺が圧迫され呼吸が浅くなり血行不良につながります。ストレッチで正しい姿勢を保ちましょう。座ったままでできるストレッチは、パソコンなど事務作業をしている方にもおすすめです。

### 背中ストレッチ

1 腕を曲げて手の平を床につけます。



2 脇をしっかり締め、上半身を反ります。



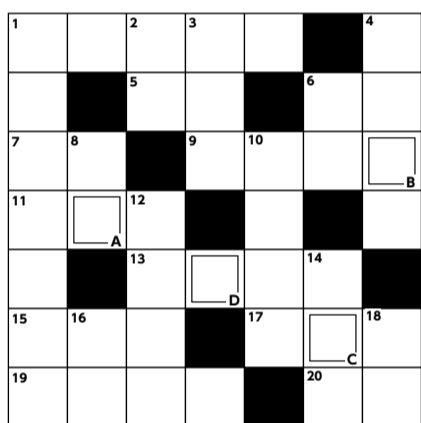
10秒間、このままの姿勢をキープ。

#### ポイント

胸を開き、深い呼吸を促すストレッチです。手の平を床につけず、背中中の筋肉を意識して上半身を反ることがポイントです。

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)を開催。5/3(火・祝)、4(水・祝)、中之島公園でアウトドアヨガイベントを催します(荒天中止)。 [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  A  B  C  D

- 1 カエルの子ども。
- 2 自動○○。回転○○。○○マン。
- 3 分母。
- 4 大胆で豪放○○○○な性格。
- 6 同じ話の繰り返しで、耳に○○ができる。
- 8 関ヶ原の戦い後、真田昌幸・幸村父子が隠棲した、○○山。
- 10 人かまたは自転車で引く荷台つきの車。
- 12 ○○○○のように入り組んだ路地。
- 14 「白湯」の読み方は?
- 16 硫黄の元素記号。
- 18

### ヨコのカギ

- 1 前菜。
- 5 モンゴメリ作『赤毛の○○』。
- 6 エビで釣れる?
- 7 開く。閉まる。切れる。
- 9 チョコレートをフランス語で?
- 11 自分にレンズを向けて「はい、セルフイー!」
- 13 「流鏝馬」の読み方は?
- 15 義兄は吉田松陰、○○○玄瑞。
- 17 「はい」か「○○○」でお答えください。
- 19 ビジネス。バレエ。スパイク。
- 20 時間を無駄に過ごす、タイム○○。

図書カード(500円) 抽選で10人にプレゼント 5/20締切り

#### 前号の答え

【ワカサギ】

フ	イ	ギ	ユ	ア	ウ
キ	フ	ミ	ヨ	ル	
ノ	シ	ズ	イ	コ	ウ
ト	サ	カ	シ	ワ	
ウ	マ	ネ	キ	ヤ	
	オ	ク	リ	ツ	カ
キ	サ	ラ	ギ	ナ	

【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  [検索](#)

## 日常の気になる 症状 セルフケア



### vol.7 1年に一度は定期健診を

自分の体の状態を知る方法のひとつとして健診があります。自覚症状のないときこそ健診を受けて体の状態を確認しましょう。その結果から自分の生活習慣を振り返り、見直すことが病気予防の第一歩です。年に1回、ぜひ健診を受けましょう。



#### 健診の主な内容

##### 心電図検査

不整脈や虚血など心臓の異常。

##### 胸部エックス線検査

心臓や肺の異常。

##### 腹部造影エックス線検査

食道・胃・十二指腸の潰瘍やポリープ、がんなど。

##### 血液検査

血液の病気のほか、全身の状態。肝臓や腎臓の異常、糖尿病や動脈硬化など。

##### 尿検査

尿中の血液や糖、たんぱくの有無。糖尿病や腎臓、尿路系の病気。

##### 大腸検査

大腸のポリープやがん。

#### 定期的な健診が大切

健診結果を蓄積し、自分の健康な状態のデータを把握しておけば、異常があった時にすぐに対応できます。また結果の推移から、将来かかる可能性の高い病気の予防や改善の傾向を確認できます。かかりつけの医療機関に相談してみましょう。

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

毎号読んでいますが、私の住んでいる団地の記事が載ったのは初めてでとても嬉しかったです。私も「ふれあいカフェ」に行ってみようと思います。

(逆瀬川 女性)

健康情報や家賃のことなど「まど」にはずいぶん助けられています。足が弱くなり、外出もままならないときに「まど」が届くと嬉しくなります。

(シャレール東豊中 女性)

入居してもうすぐ一年。冬場の部屋の暖かさにはビックリしました。一度も暖房をつけることなく、毛布一枚で寝られるなんてとても快適です。

(ベルマージュ堺式番館 女性)

小学校・中学校・高校に囲まれた団地です。子どもは通学に便利だし、いつも子どもたちの声が聞こえて、にぎやかでホッとします。

(コンフォールかぶと台 女性)