

1日3分で
すっきり

元気ストレッチ

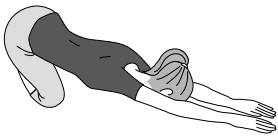
代謝アップで美ボディづくり

お腹を伸ばすストレッチ

1 太ももを開き、正座をします。



2 両腕を前に伸ばし、体をゆっくり倒します。



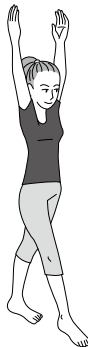
お腹を大きく動かして呼吸を繰り返します。

ポイント

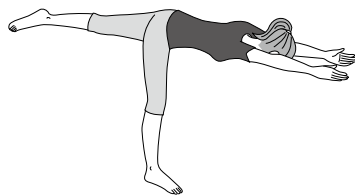
血液、リンパの流れを促し代謝が高まると、体にたまった老廃物を排出しやすくなります。お腹の筋肉を伸ばすストレッチは代謝アップに加え、骨盤や背骨のゆがみを整えます。

上下半身のストレッチ

1 両腕を上げて足を前後に広げます。



2 片足を上げ、ゆっくりと上半身を前に倒します。



背筋を伸ばし10秒キープ。

ポイント

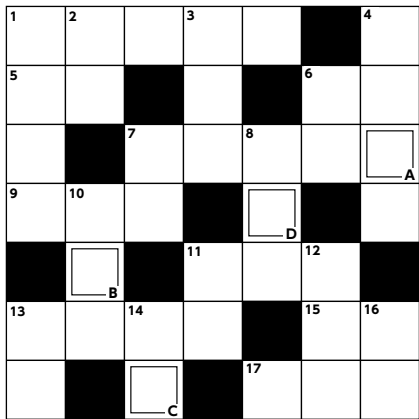
バランスを保ちながら、足、お尻、お腹周りを引き締め、筋肉の柔軟性を高めるストレッチです。支えが必要な場合は、椅子などにつかまって行いましょう。

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)を開催。

生活ヨガ研究所

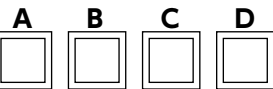
検索

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

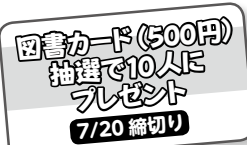


- 1 すねあて。
2 どんぐりがはまって大変。
3 「○○○の七日間戦争」(宗田理)。
4 5月に行われた○○○○サミット。
5 風船。ようかん。びつくり。
6 6月の第3日曜日は○○○の日。
7 「修羅」の読み方は？
8 自動車のアイドリング、○○○運転。
9 最低はキリ、最高は？
10 羊↓牛○○○↓蟹↓獅子。
11 市場で行われる売買。
12 雨上がりにかかる七色の橋。
13 料理の深みやうまみ。

タテのカギ

ヨコのカギ

- 1 タテ14を英語で？
5 東尋坊(福井県)や三段壁(和歌山県)が有名。
6 出○○、夜○○、○○番。
7 別名「五目ずし」「ばら寿司」。
9 大分県=かぼす、徳島県=？
11 元来はトルコ料理の洋風炊き込みご飯。
13 人のせいにする、○○○○転嫁。
15 関西では夏至に食べる。
17 運動会でおなじみの曲、「天国と○○○」。



【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

【ドライブ】

オ	ー	ド	ブ	ル	ラ
タ	ン	シ	ョ	コ	ラ
マ	ク	シ	ョ	コ	ラ
ジ	ド	リ	ウ	ク	
ヤ	カ	ヤ	フ	サ	メ
ク	サ	カ	イ	イ	エ
シ	ユ	ー	ズ	ロ	ス

日常の気になる症状セルフケア



vol.8 女性に多い片頭痛

慢性の頭痛にはさまざまな種類がありますが、片頭痛は女性に多く、成人の約8%に見られます。

片頭痛とは

片頭痛は脳の血管が何らかの理由で拡張し、その周りの神経が刺激されて起こります。通常、片側のこめかみを中心に脈に合わせて痛みますが、約4割の患者さんは両側性の痛みを経験しています。頭痛に伴って吐き気を催したり、光や音に敏感になったりします。また、頭痛の前兆としてキラキラした光が見えたり、半身の脱力感やしびれ、言語障害などの神経症状を伴ったりすることもあります。身体を動かしたり、力んだりすると痛みがひどくなる場合もあります。

なぜ起こる？

はっきりとした原因は不明ですが、ストレスや食べ物がきっかけで起こることがあります。

- ・ストレスやホルモンの変化
- ・食べ物(チョコレート、赤ワイン、チーズ、柑橘類、ナッツなど) カフェインの取り過ぎも注意しましょう。

予防には

規則正しい生活を心掛けることが第一です。寝不足、深酒は禁物。また、空腹時に起きやすいので、きちんと食事を取りましょう。

くも膜下出血や脳腫瘍などの重篤な病気が潜んでいる場合もあります。突然の激しい痛みを感じる、原因不明の頭痛が続く場合は、速やかに脳神経外科などの専門医を受診するようにしましょう。

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

木々がたくさんあり、池のほりを通って買い物に。自然と生き物に出会える幸せ。千里中央は最高にいいところです。

(新千里東町 女性)

団地の子どもたちの仲が良く、わが家の子どもたちも連れだして団地内の公園で遊んでくれます。公園のある団地に引っ越してよかったと毎日感謝です。

(すずかけ台ハイツ 女性)

プレゼント・投稿作品 応募あて先

※7月20日到着分まで有効



スマートフォンからも応募可能!

QRコードを撮影すれば簡単アクセス

応募方法

はがきにプレゼント希望番号か、投稿作品のいずれかをご記入いただき、アンケートにお答えください。

- 1 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地 2 今月号で興味を持った記事 3 今後掲載して欲しい情報 4 団地暮らしのいいところ

※プレゼント希望番号や氏名が書かれていないはがきが増えていきます。投函前に一度ご確認ください。

あて先

〒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」

■パソコンからの応募は

UR まど

検索

<http://www.ur-mado.net/>