

1日3分で  
すっきり

# 元気ストレッチ

## 転倒を予防する

### 足指と足首のストレッチ



足の指の間に手の指を入れ、足首をゆっくり回します。

左右の足をかえて、20回ほど回しましょう。

### 足指とふくらはぎのストレッチ



足のつま先を伸ばす、手前に引く動きを交互に繰り返します。

膝をしっかり伸ばします。

かかとの上げ下げを繰り返します。

かかとを上げるときはつま先にしっかり力を入れます。



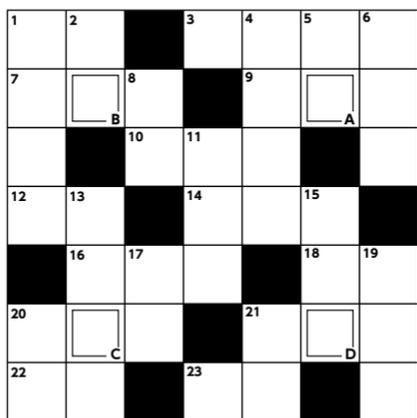
### ポイント

加齢や運動不足により、室内で転倒する高齢者が少なくありません。つま先から足首、ふくらはぎを効果的にほぐすストレッチで転倒を予防しましょう。ふくらはぎの運動は血行促進につながり、むくみも和らげます。自宅でテレビを見ながら、寝る前にベッドの上で…暮らしの中に取り入れてみましょう。

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

## 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 秋は夕暮れ。夕日の差して○○○○。(枕草子)
  - 2 上司。親方。監督。
  - 3 首に巻く細長い防寒具。
  - 4 足が8本の墨を吐く生物。
  - 5 地球の表面積の約3割。
  - 6 手術。
  - 7 腹。腕。鳩。
  - 8 洞窟などにすむ哺乳類。
  - 9 首はベルン。
  - 10 ○○がネギを背負ってくる。
  - 11 カジノ。F1。グレイス・ケリー。
  - 12 握り。ちらし。巻き。

### ヨコのカギ

- 1 それ以上聞くのは○○だよ。
- 3 大化の改新の中心人物、中臣○○○○。
- 7 サザエさんの夫、○○○さん。
- 9 明治時代のスローガン、○○○強兵。
- 10 ヨルダンにある世界遺産、○○○遺跡。
- 12 ボックス。
- 14 ペン。衣装。収納。
- 16 通行規制のため○○○する。
- 18 混雑した様子、○○の子を洗う。
- 20 早口言葉では桃の仲間。
- 21 脚とプロペラが特徴の小型飛行機。
- 22 頭隠して○○隠さず。
- 23 ステーション。



【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

## 日常の気になる 症状 セルフケア



### vol.10 脳梗塞 前兆に気づいたらすぐ受診を

#### 脳梗塞とは

脳梗塞は、脳の血管が細くなったり、血管に血栓(血のかたまり)が詰まったりして、脳に酸素や栄養が送られなくなるために、脳の細胞が障害を受ける病気です。

#### 前触れ発作に注意

発症する前に兆候が見られることがあります。いったん発作を起こすと、1週間~1カ月以内に本格的な発作を起こす危険性が高くなります。以下の症状に気づいたら、すぐに専門医を受診するようにしましょう。

- 片方の目が見えない
- 視野の半分が欠ける
- ろれつが回らなくなり言葉が出なくなる
- 突然のめまい
- 手足に力が入らない、麻痺して動かせない
- 体の片側がしびれる、感覚がない



#### 予防には

- **生活習慣を見直す**  
高カロリー・高脂肪の食事、運動不足は脳梗塞のリスクを高めます。
- **水分補給を正しくする**  
体内の水分が減ると血液が濃くなり、血栓ができやすくなります。
- **冬場は寒暖差をなくす工夫を**  
暖かい部屋から寒い場所に行くと、血管が収縮し脳梗塞が起きやすくなります。脱衣所に暖房器具を置き、就寝中のトイレには上着を羽織るなど寒暖差をなるべく減らしましょう。

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

高台にある団地なので、平地よりも2~3度気温が低く、夏は涼しく過ごせます。鳥のさえずりも素晴らしいです。

(ひよどり台 女性)

まだ8月号「みんなの投稿ひろば」に掲載されていた「60代、まだいけます!」の写真がユニークで元気をもらいました。

(香里 女性)



### プレゼント・投稿作品 応募あて先

※11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 お住まいの団地の魅力

※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

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