

1日3分で
すっきり

元気ストレッチ

体の冷えを和らげる

下半身のストレッチ

片足を反対側の足の付け根あたりにつけ30秒~1分間キープ。背筋を伸ばし、足裏に力を入れます。



片足でバランスが取りにくい場合は、椅子や壁に手を置きましょう。

ポイント

足先は体の中で冷えを感じやすい部位の一つ。太ももやふくらはぎ、足裏の筋肉を刺激し、血行を促しましょう。片足立ちポーズは、足の引き締め、集中力アップの効果もあります。

上半身のストレッチ

深呼吸に合わせて、両腕をゆっくり上げ下げします。腕を上げるときは息を吸い、下げるときは吐く。15回ほど繰り返します。



ポイント

深く長い呼吸は、自律神経のバランスを整え、血行不良やストレスなど体の不調を和らげます。自宅や職場など普段の暮らしの中に取り入れてみましょう。

腹部と下半身のストレッチ

腰に手を当て腹部を伸ばし、太ももを交互に上げます。10回ほど繰り返します



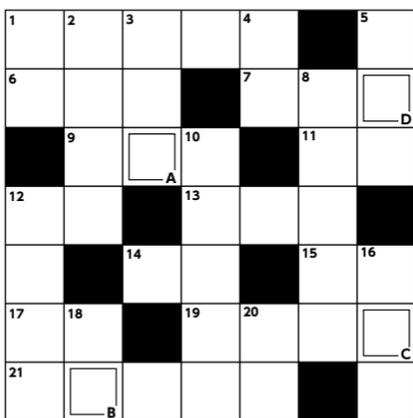
ポイント

腹部と太ももの筋肉を伸ばすストレッチです。内臓にたまった血流を促進させ、体全体を温めます。リンパの流れが集中する鼠径部を動かす、足先への循環も促します。

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)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に埋め、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



- タテのカギ**
- ♪○○を越え 行こうよ...(童謡「クニツク」)
 - 白雪姫に毒リンゴを食べさせた人。
 - 薄荷(ハッカ)を英語で?
 - 今年の流行語候補、○○○○。
 - 歳末の贈り物。
 - パラスユート。
 - 夜中12時を過ぎてから帰宅。
 - 大事件が起こる前の静寂、嵐の前の
 - 。
 - ↑昼間。
 - からぼた餅。
 - 「笹」の読み方は?

ヨコのカギ

- 12月31日。
- 無料アプリでも○○○の場合があります。
- 過去・現在・○○○。
- ペットを他人に育ててもらい、○○○に出す。
- 凶星。思う○○。
- 春夏秋冬。
- よい行いには必ずよい果報がある、善因○○○。
- 結び。○○の下。腐れ○○。
- 刀身を入れる筒。
- 数字の位。
- 「山茶花」の読み方は?
- 幸村が大坂冬の陣で造った出城。



前号の答え

【コスモス】

ヤ	ボ	カ	マ	タ	リ
マ	ス	オ	フ	コ	ク
ノ	ベ	ト	ラ	チ	
ハ	コ	ケ	エ	ス	
ウ	カ	イ	モ		
ス	モ	セ	ナ		
シ	リ	エ	キ		

【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

日常の気になる 症状 セルフケア



vol.11 インフルエンザ 流行前に予防接種を

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、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。高齢者等には公費負担制度もあります。また、病気によっては予防接種できない場合がありますので、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。

	風邪	インフルエンザ
症状	鼻水やのどの痛みなどの局所症状。	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身の倦怠感や関節の痛みなどの全身症状。
流行の時期	一年を通して。	1月~2月が流行のピーク。ただし、4、5月まで散発的に流行することもある。

そよかせ

読者からの声をお届けします

高台にある団地ですが、斜行エレベーターがあるのでとても助かります。小中学校で英語の先生をしている若い外国人の方もたくさんいて楽しいですよ。(花山東 男性)

住み心地がよいのがお気に入り。気がつけば50年以上住んでいます。住民のみなさんも気取らない雰囲気です。(向ヶ丘第2 女性)

プレゼント・投稿作品 応募あて先

※1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記入いただき、アンケートにお答えください。

- 住所・氏名・年齢・電話番号・お住まいの団地
- 今月号で興味を持った記事
- 今後掲載して欲しい情報
- 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をお願いいたします。

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/