

1日3分で
すっきり

元気ストレッチ

運動不足を解消する

腹部、腰のストレッチ

よつんばいになり、片方の腰を床につけます。

大きく息を吐きながら左右10回を目安に行いましょう。



ポイント

腹部をねじり、内臓の働きを整えるストレッチです。腸の動きが活発になり、スムーズな排便を促します。また、腰痛を和らげる効果もあります。腹式呼吸を心掛けて行いましょう。

股関節のストレッチ

椅子の背やテーブルに手を置き、片足立ちになります。膝頭を中心に円を描くように足を回します。

左右10回を目安に行いましょう。



ポイント

股関節をリズムよく回し、下半身全体の筋肉をほぐします。冬の間、運動不足で弱った足腰を動かしてみましょう。リンパ節が通る股関節を動かすことで、血行促進にもつながります。

太ももと脇腹のストレッチ

両足を開き、体を真横に倒します。腹部で体を支えるイメージ。

左右10回を目安に行いましょう。



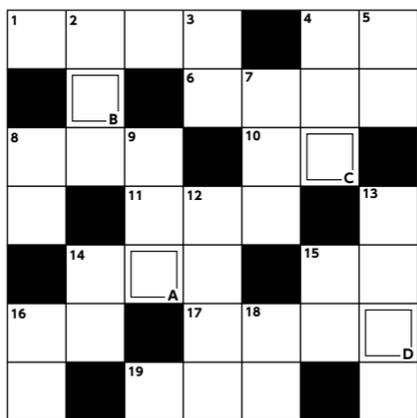
ポイント

普段あまり伸ばさない太ももの内側筋肉を刺激し、背筋が伸び姿勢を整えます。脇腹周辺の筋肉をほぐされ、内臓の血行を促進します。

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。

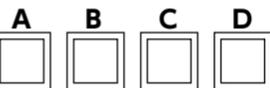
生活ヨガ研究所 検索

クロスワードパズル



タテ、ヨコのカギを解いてマス目に文字を並べると答えがでます。

二重マスならべると



- 2 ウォーターメロン。
- 3 釣り○○。たこ○○。○○電話。しまつまを英語で?
- 4 ドクター。
- 5 小説「五重塔」の作者、○○露伴。
- 7 昔話「○○」。
- 8 王の妻。
- 9 調理。運転。皆伝。
- 12 首都はブリュッセル。
- 13 遊牧民が使う組み立て式の家。
- 14 魚類の呼吸器。
- 15 ウインター。
- 16 魚類の呼吸器。
- 18 ウインター。
- 19 魚類の呼吸器。

ヨコのカギ

- 1 相撲の掛け声。
- 4 自動車。所得。消費。
- 6 アワビに似た小型の貝。
- 8 チョコレートの原料、○○豆。
- 10 ファルセット、○○声。
- 11 大阪・キタの繁華街。
- 14 ⇄上品。
- 15 右=R、左=L?
- 16 ポーカーの役のひとつ、○○ハウス。
- 17 2月の旧暦。
- 19 仕事。○○。カード制度。



前号の答え

【トナカイ】

オ	カ	ミ	ソ	カ	セ
カ	キ	ン	ミ	ラ	イ
サ	ト	ゴ	ツ	ボ	
シ	キ	ゼ	ン	カ	
ズ	ケ	タ	エ	ン	サ
ケ	タ	エ	ン	サ	ヤ
サ	ナ	ダ	マ	ル	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 UR まど 検索

日常の気になる 症状 セルフケア



vol.12 尿管結石 無症状から突然の激痛

症状は

結石が腎臓内にある間は特に症状はありませんが、それが尿管に移動して詰まると、わき腹、下腹部にかけて突然激しく痛みます。腎機能低下や高熱が出る腎盂腎炎が発生する場合があります。

治療は

主な治療は体外衝撃波結石破砕術*です。体外から結石に焦点を合わせ、放電して石を細かく砕き、尿と一緒に排出します。硬い石や大きな石の場合は、内視鏡を使って、レーザーで石を砕いて取り出します。

*腎機能低下、出血傾向、妊娠中の場合、施行できないことがあります。

予防は

普段から水分を多めに取り、尿の量を増やすことが重要。腎臓結石が健診で見つかり、痛みの発作が起こった場合は、すぐに医師の診察を受けてください。

予防

水分を多めに取り、尿の量を増やしましょう。



腎臓結石

尿の中に含まれているカルシウムなどの濃度が高くなり結晶化し、大きくなったもの。

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

12月号のプレゼントに絵本が載っていましたが、今、絵本が楽しいですね。字は大きいし、民話があったり、写真集も。絵本を借りに近くの図書館に通う日々を送っています。(泉北竹城台二丁 女性)

近くに森林浴ができる神社があり、とても居心地のいい住環境です。京都、大阪、神戸などへも交通が便利。気づいたら19年も住んでいて、我ながら驚きです。(若山台第4 女性)



プレゼント・投稿作品 応募あて先

※3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 今後掲載してほしい情報
- 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/