

トータルヘルスケアマガジン [ホットライン]

hotline

9

2012 September

No.247

編集:白十字(株)ホットライン編集室
発行:白十字株式会社



カラダにやさしい四季ごはん
夏に疲れた内臓をリセット

冬瓜

レトロ紀行
会津若松

手づくりエコ雑貨 [コルク栓]

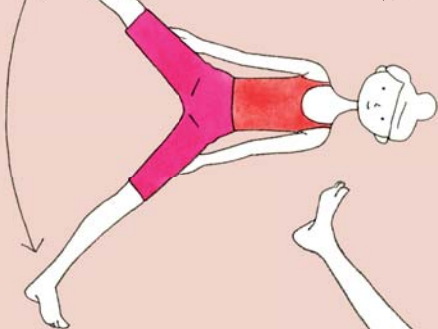
ゆがみ直し均整体操 [お腹や腰の冷え]

Photo : Nobuhiro Sano

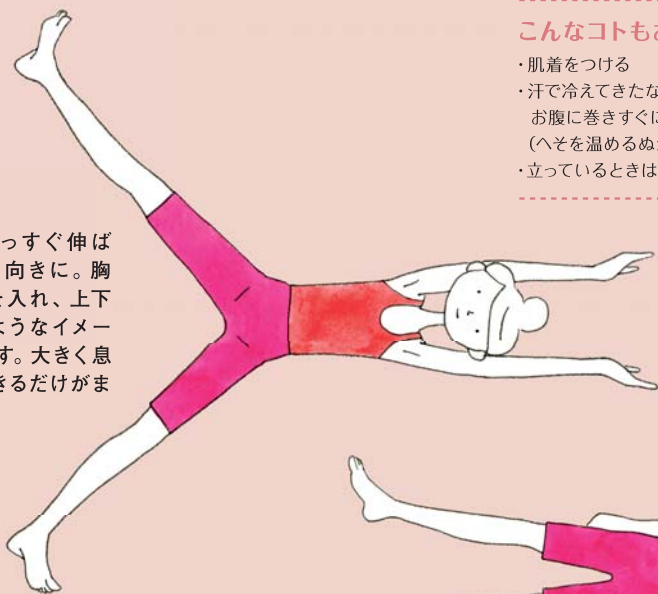
「お腹や腰の冷え」

Q. こんなに暑いのに
どうしてお腹や腰だけ
冷えるの？

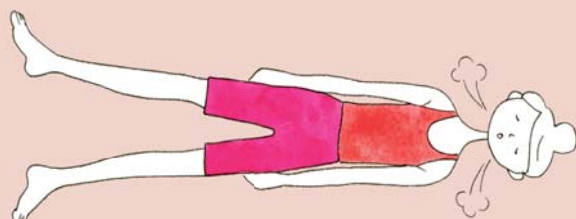
1 あお向けに寝て、両足をなるべく大きく開く。



2 両腕は頭上にまっすぐ伸ばし、手のひらは内向きに。胸を張って腰に力を入れ、上下に引っ張られるようなイメージで、手足を伸ばす。大きく息を吸って止め、できるだけがまんする。



3 苦しくなったら息を一気に吐いて脱力し、10秒間リラックス。



A.

暑いと汗をかくため、お腹や腰は急激に冷えますが、体の他の部位と違って脂肪が多いので一度冷えると温まらないのですね。またアイスや冷たい飲み物が好きな人は、胃腸が冷えています。汗でも冷え、どんどん冷えが蓄積されると骨盤の動きが悪くなり、冷え性になったり、生理痛やむくみが出たりします。お腹や腰の冷えには今回の体操がおすすめです。

こんなコトもおすすめです！

- ・肌着をつける
- ・汗で冷えてきたなと思ったら乾いたタオルをお腹に巻きすくに保温(ハソを温めるぬか袋もおすすめ)
- ・立っているときはくっとお腹を引き締める習慣を

松岡博子 アピア均整院院長。一般社団法人身体均整師会会員。東京・高田馬場に治療院を開業し、均整師として日々たくさんの方のからだを接し、健康づくりに携わっている。「ゆがみとり背骨体操」(青春出版)ほか、ベストセラー多数。
www.apia-kinseiin.net

イラスト/タケイエミコ

白十字NEWS

ホットラインは今月号より、リニューアルしました



白十字のコミュニケーション誌ホットラインは「トータルヘルスマガジン」をテーマにリニューアルしました。健康料理や癒しの旅、新製品情報まで、読者の皆様に役立つ旬の情報を盛り込んでお届けします。

今月のつれづれ 30

大阪営業所
小林 聖治



露天風呂で心も体もリフレッシュ!!

岡山県北部には緑豊かな大自然が広がっています。その山間の真庭市には、露天風呂番付で「西の横綱」とも言われる湯原温泉 砂湯があります。旭川源流の74mの湯原ダム真下にありそのスケールは訪れる人に「凄い!!」と言わしめるほど。皆さん一度来てみられー!!

不要品が大変身
手づくり
エコ
雑貨



「コルク栓」でつくる マグネットとミニコルクボード

ワインのコルクをとっておいて、そのままにしている方も多いと思います。少量で簡単に出来るので、マグネットやコルクボードにして活用してみると楽しいですよ。

材料と道具

- ・コルク
- ・マグネットシート
- ・かまぼこ板
- ・両面テープ
- ・ボンド
- ・カッター

