

## 9月



### 残暑お見舞い申し上げます

毎日毎日暑い日が続いています。こんな時だから冷たいものばかり、食べていませんか？スタミナをつけて暑い夏を乗り切りましょう！



### 第4回じゅわじゅわ健康講座「水中運動・脳の活性化」

平成26年8月29日(金) 13:00~14:30

#### \* 水中運動で気をつける事は？

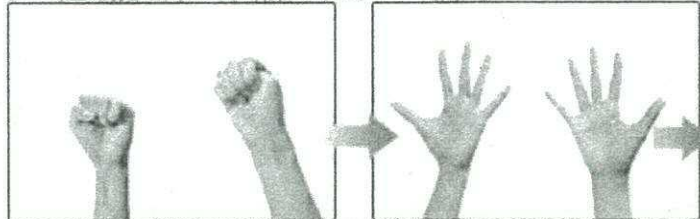
- ・使っている筋肉を意識する→意識すると効果が上がり、使っている箇所のイメージもわいてきます。!
- ・床は滑りやすい→水中ではなかなか「踏ん張る」事が難しいです。その際に無理に足を踏ん張ると滑ってしまう恐れがありますので気をつけましょう。

#### \* 脳の活性化とは？

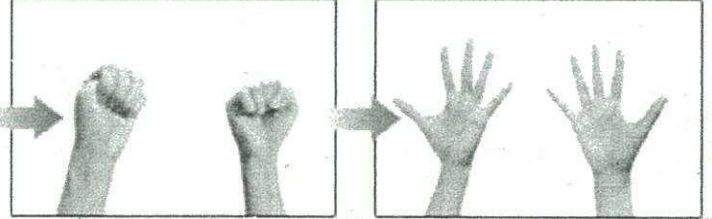
- ・下の図のように挑戦してみましよう

脳を活性化するには「指」への刺激が大事です！

グー(左:親指を外に・右:親指を中に) パー(開く)



グー(左:親指を中に・右:親指を外に) パー(開く)



#### 《申し込み方法》

1. 受付開始 平成26年8月22日(金) 9:00~
2. 問合せ 豊田ほっとかん 電話;36-3000
3. 定員 先着10名
4. 持ち物 水着 タオル 水分補給(蓋付きの物) 参加費 500円

## 重要

#### 《健康講座 開催日変更のお知らせ》

じゅわじゅわ通信7月号、No.156に掲載した健康講座の日程ですが、一部変更致します。皆様にはご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解、ご協力いただけますよう、お願い申し上げます。

変更前

変更後

10月31日(金) → **10月24日(金)**  
11月28日(金) → **11月21日(金)**  
12月19日(金) → **12月12日(金)**

## お知らせ

フリーマーケット開催日 9/23(火)・30(火)

## 夏バテ対策

### < 朝に座ったままでできる簡単ストレッチ >

ひねり運動には内臓を刺激して腸の蠕動運動を活発にする効果、大きく呼吸をすることは脳にまで酸素を十分に行き渡らせて眠気を解消する効果などがあるといわれています。朝、出勤したときや自宅などで行うと身体がほぐれるだけでなく、気持ちもスキッと前向きに一日を過ごせるようになりますよ。

#### ■腕と背中を伸ばす

##### 伸びのストレッチ

身体の側面や背中を意識する。両手を組んで頭上にあげます。このときに腕と脇腹を意識しながら伸ばすようにしましょう。大きく息を吐き、その後はリラックスした状態で呼吸しながら15秒～20秒程度伸ばします。その後、今度は組んだ手を前方へと突き出すようにして同じく15秒～20秒程度伸ばしましょう。このとき身体が前方へと傾かないように注意し、背中が伸ばされていることを意識して行います。背もたれにもたれかからないようにしましょう。



< 身体の側面や背中を意識する >

#### ■椅子をつかって身体をひねる

##### ツイスト運動

椅子を利用して身体をひねる。座った状態で椅子の縁を利用して身体を反転させてひねります。この状態で15秒～20秒程度キープしたら、今度は反対側にもひねって同じように15秒～20秒程度キープします。ひねり運動を行う時は腹部を意識して行うと、腸への刺激となって便秘解消にも役立ちます。

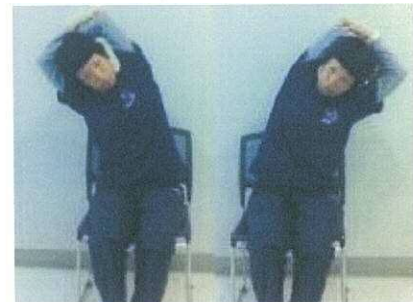


< 椅子を利用して身体をひねる >

#### ■身体を左右に倒す

##### 側面ストレッチ

脇腹から二の腕にかけてのストレッチ。座った状態でも立った状態でも行うことのできるエクササイズです。右手で左肘を抱え、右側に身体を倒して左の脇腹～腕にかけてのストレッチを行います。15秒～20秒程度行ったら今度は反対側も同じように行います。身体が前に倒れたり、背もたれに体重を預けてしまわずなるべく身体をまっすぐに保った状態で行うようにしましょう。



< 脇腹から二の腕にかけてのストレッチ >

簡単なストレッチや運動で予防・解消できる夏バテ。疲れやだるさを感じる前に身体を動かして夏バテ知らずの日々を過ごしましょう。