

年末大掃除で！



全身キュキュッと 引き締めよう



年末といえば恒例、大掃除。いつもはとっても面倒な大掃除だけど、『ダイエットにもなる！』と思えば前向きにできる！
家中ピッカピカ々体もキュキュッと♪一石二鳥です♪

寒くなって体を動かす機会も少なくなり、年末イベントで食も進んで気がつけば重量オーバー💧…でも、忙しい年末に運動時間の確保はちょっと無理。そんなあなたには、大掃除が絶好のチャンス！ちょっとした工夫と少しの意識の差で、面倒な大掃除もエクササイズに♪気になる部分に意識を集中しながら積極的に行って、キレイな家と引き締まった体で新年を迎えましょう(^^)／

大掃除

ここが
Point

エクササイズのコツ！

大掃除エクササイズのコツは、徹底的に「意識」すること。
背伸びやひねり、屈伸などを入れながら、引き締めたい部分のお肉に語りかけるようにグッと意識を集中してやってみよう！



☞ 窓ガラス拭き(肩・二の腕・背中)

高いところは、腕をできるだけ伸ばして大きく左右に動かしながら拭くと効果的。

☞ 床の雑巾がけ(腕・わき腹・背中)

上半身を右(左)にひねり、雑巾を持った両腕を右(左)前方に伸ばしながら行う。

☞ 高いところのホコリ落とし(お尻)

ハタキを持った手を上げたまま、伸ばした片足を後ろに上げて5秒キープ！

☞ トイレ掃除(股関節)

トイレや床の便器を拭くときは、しゃがんでひざを開き、股関節をストレッチ。

☞ 整理整頓(腕・わき腹)

両手で物を持ち、左右・斜め前・後ろに上体をひねりながら行う。

☞ 掃除機(肩・背中)

肩を大きく動かし、できるだけ遠くに手を伸ばして掃除機をかけよう。

☞ 壁拭き(太もも)

足を前後に開いて、前方のひざを曲げたり伸ばしたりしながら拭く。



冬を乗りきれ!

全身リラックス & あたため生活

体の「冷え」は、ストレスや生活習慣の乱れが原因と言われています。それらによって体温や血液など体の状態をコントロールしている自律神経が乱れ、血行が悪くなって冷えるのです。

自律神経の乱れは免疫力にも影響し風邪もひきやすくなります。そこで大切なのは、リラックス&あたためです。3つのポイントを参考に冷えを解消、寒い季節を健やかに過ごしましょう。

冬につらい「冷え」。冷えは万病の元といわれ、単に手足・腰が冷えるだけでなく、体の不調を招きます。今号はこの寒い季節にピッタリ!!全身をリラックス&あたためて快適な毎日をご過ごす方法のご提案です♪

全身リラックス & あたため生活
ポイント1・2・3!

ポイント1

お風呂 ゆったり浸かって代謝・血行促進&リラックス♪

- 38~40℃のぬるめのお湯に20~30分じっくり浸かろう。
- 肩にタオルをかけて半身浴。冷えの解消に効果的。
- お風呂に入れないときは、足湯であたためよう。



リラックス&あたためにPlus ① 手作りアロマバスソルト

天然塩50gにアロマオイル3~5滴混ぜたものをお風呂に入れてみよう♪
リラックス効果とあたため効果期待大!

ポイント2

食生活 体をあたためる食材を積極的に摂ろう♪



- 1日3食バランスのよい食事が基本。自律神経の乱れを防ぎます。
- 根菜類を積極的に摂ること! 体を中からあたためます。
- 血行をよくする香味野菜、スパイス類を上手に取り入れよう。
- 血管拡張作用のあるビタミンEたっぷりの食材を摂ろう。
- トマトやキュウリなどの夏野菜は体を冷やすので控えめに。
- 飲みものは常温以上で飲もう。

リラックス&あたためにPlus ② 生姜入り紅茶でリラックス

スプーン1杯分のすりおろし生姜を入れた紅茶がおススメ! お好みで蜂蜜を。

ポイント3

運動 筋肉を鍛えてほぐして、血行促進♪

- ストレッチやウォーキングは、血行を促すだけでなく、ストレス解消にもGood。
- 通勤時に一駅歩く、階段を使う、テレビを見ながら運動をするなど意識的に体を動かそう。

リラックス&あたためにPlus ③ 自律神経を整え血行を促す足指体操

足の指で<グー>→<パー>→<チョキ>の形を作る。左右同時に各5回。

