



## 今月のテーマは健康



Do-will ニュースレター  
2014年05月25日  
第0024号



風薫る爽やかな季節になり、外に出るのも、なんだか心が弾みませんか？季節の変わり目を上手く乗り切り、ジメジメした梅雨・暑い夏を、万全な体調で迎えましょう！！

今月号は、体調管理方法、ストレッチと体操など、健康をテーマにした内容でお送りします。

また、2ページ目では、Do-willの事務局員の齋藤さんが、インストラクターをしている『レインボー健康体操』をご紹介します。



### 体調管理方法について

春は気温の上下も激しく、環境の変化がストレスになり、体調を一番崩しやすい時期です。ここで無理をしてしまうと、なかなか体調不良から抜け出せません。

生活と研修を両立するためのポイントとして、同じ時間に起きる・眠る・食事の時間も統一するなど、リズムの整った生活を心がけることです。また、食事は栄養バランスのよいものを食べるようにしましょう。

少しでも不調を感じたときには、早めのケアが肝心です。無理せずしっかりと休養しましょう。



早起きして朝の光を浴びると、体内時計がリセットされ目が覚めるし、早寝をすることによって内臓をしっかりと休ませることができるんだよ。起きた時・寝る前に、暖かい飲み物やお水・炭酸などを飲むと、体が暖まるし腸にもいいから、便秘になりずらいんだよ。



食事に関しては、アスパラやたけのこ、山菜など、春を感じさせる食材を積極的に摂取するといいみたいだよ。他にも、消化の良い物を摂るように心がけよう！！



## 座ってできる体操・ストレッチ



パソコンを使つての研修・作業をしていると、つい夢中になつてしまい、気がつくと眼精疲労や肩こり・腰痛・足のむくみ etc... 放っておくと、体調不良のきつかけにもなります。意識して休憩を取り、体を動かして気分転換をしませんか？  
ここでは、座ってできるストレッチと体操を紹介します!!  
研修の休憩時間を使って気分転換、または日常生活の体力作りに役立てて下さい。

座っての作業は、姿勢も悪くなりがち。胸も狭くなるので、両手を後ろに持って行って、胸を広げてみよう!!



## ・・・レインボー健康体操とは・・・

日常生活で、立ったり座ったりするには白筋が使われます。白筋は、使わずにいるととても衰えやすい筋肉です。その白筋を強くするための、ストレッチと体操です。

筋力トレーニングのように頑張る必要はなく、自分ができる範囲で最大の力を出し、押したり引いたりすることで、体の筋肉を一か所ずつ鍛えていきます。体を動かす時、息を止めたまま力を入れると、血圧が上がってしまうので、ゆっくり息を吐くのが特徴です。

脳を活性化し、筋力を強くし、骨を丈夫にします。体に無理なく効果的に鍛えるプログラムです。普段の生活の中で、細切れに1ポーズするだけでも大丈夫。

是非、やってみて下さい。

(詳しくはHPをご覧ください。)

レインボー健康体操HP

<http://www.rainbow-kt.com/about.html>



両手を使って交互にグーパー、次に前に出す手はグー、引こめる手はパー。脳の体操、リフレッシュにもなるよ。



肩を回したり、足を伸ばしたり、足首を動かしたり。毎日やることで、可動域も少しずつ広がっていくんだよ。



参考になりましたか？  
これからジメジメした梅雨・暑い夏がやってきます。体調管理をしっかりやって、乗り切りましょう!!