

かんたん!



体調改善

ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 **長野 茂**

肩こりに効く! 肩すぼめストレッチ

4秒×10セット

仕事に集中していると、肩に力が入ってしまい、肩こりの原因になります。ストレッチで肩、背中をリラックスさせましょう。

1
イスに座り、お腹をへこませて背筋を伸ばします。肩をできるだけすぼめて、ゆっくり4秒かけて真上に上げます。



できるだけ首を縮めましょう

2
肩を脱力させて、ストンと下ろしましょう。



こんなときに

- デスクワーク
- エレベーター
- 信号待ち など

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1		2		3		4	5
		D					
				6	7		E
8	9		10		11		
12			13			B	
	14	15			16	17	
18				19			20
		21			A		22
23				24			

タテのカギ

- 1 忘れた頃、やって来るのでご用心
- 2 ⇨ジュニア。中学生なのに○○○リーグ?
- 3 コガネムシが建てたとき
- 4 ハンドくフェイスくスポーツくバス
- 5 ベンチから身振りでサイン
- 7 ムニエルはフレンチ。ピザは?
- 9 買う前に味見
- 10 あの人にだけ優しいのね。プンプン
- 15 魔女の靴、ココがトンガリ
- 17 三角顔で前足が刃物みたいな昆虫
- 18 ディズニーやジブリが制作
- 19 バンビが主人公「○○○物語」
- 20 誕生日用を買うとローソクをサービス?

ヨコのカギ

- 1 食堂で、主食・おかず・汁がセット
- 4 殿様が狩りに使う鳥
- 6 火の輪くぐりで、たてがみをチリチリ
- 8 抜き足と忍び足の間に
- 11 パイ生地のに、クリームと果実どっさり
- 12 よくも積んだものだね、ピラミッド
- 13 「林」は偏もコレも「木」
- 14 数字の「4」はこのお船
- 16 チャンピオンコーナーの色
- 18 心の中で、天使とバトル!
- 19 お前のネバリ強さに負けたよ
- 21 時計の針が直角、オヤツの代名詞
- 22 差して回してエンジン始動
- 23 鉄の上にゴールドの塗装
- 24 大岩を軽々持ち上げるような力

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

ヒント バランスが崩れるとイライラなどの原因に