

薬局ファーマシーサトムラだより

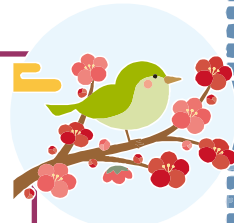
120-0015

3-32-16

TEL

FAX

03-3889-7894



1

5000

50

8

8

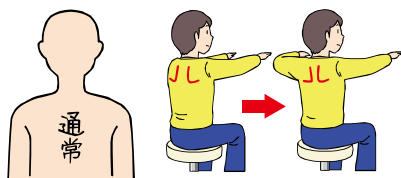
2 7



デスクワークが続くと、肩コリに悩むことが多くなるのではないのでしょうか？ そこで今回は、**ご自身の肩のタイプにあったストレッチでコリを解消する方法**をご紹介します。

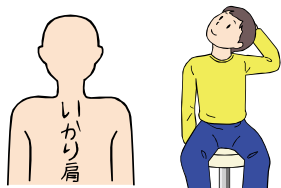


【通常タイプのストレッチ】肩甲骨のまわりをほぐすストレッチ



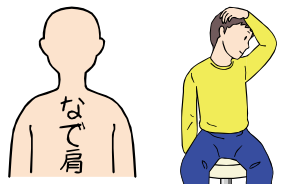
背筋を伸ばしてイスに座り、両腕を肩の高さまで上げ、腕を前の方へゆっくり伸ばし5秒間キープ。次に肩甲骨を近づけるように両肘をゆっくり後ろに引いて5秒キープ。この2つの動作を5～10回繰り返します。

【いかり肩タイプのストレッチ】僧帽筋の柔軟性を上げるストレッチ



背筋を伸ばしてイスに座り、右手でイスの座面をつかみます。左手を頭の後ろにおき、腕の重みをかけながら首をゆっくり左側に倒します。左耳を左肩よりも前に出すようなイメージで10～20秒キープ。これを左右各3回ずつ行います。

【なで肩タイプのストレッチ】筋肉をリラックスさせるストレッチ



背筋を伸ばしてイスに座り、右手でイスの座面をつかみます。鼻の頭を左肩の方に向けたら、左手を右耳の上に置いて、鼻の頭を左肩に近づけるイメージでゆっくりと腕の重みをかけながら10～20秒キープ。これを左右各3回ずつ行います。

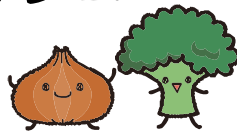
ブロッコリーの簡単キッシュ



材料 (2人)

- ・ブロッコリー……………200g
- ・たまねぎ……………1/2個
- ・ウインナーソーセージ……4本
- ・オリーブオイル……………小さじ2
- ・塩・こしょう……………少々
- ・たまご……………2個
- ・豆乳……………50cc
- ・とろけるチーズ……………50g

作り方



- ①: ブロッコリーはひと口サイズに切る。たまねぎ・ウインナーソーセージは薄切りにする。
- ②: フライパンにオリーブオイルを熱して①を炒め、塩・こしょうで味をつけ、耐熱容器に盛る。
- ③: ボウルにたまごと豆乳を入れて混ぜて②に注ぎ、とろけるチーズをのせてオーブントースターで焦げ目がつくまで加熱したら完成。

栄養価 (1人)

- エネルギー……………422kcal
- ナトリウム……………652mg



ワンポイント!

ブロッコリーは芯も食べられるので、捨てずに使い切ってください。具を変えてアレンジ可能ですので、冷蔵庫に眠っている残り野菜を代用してもよいでしょう。

「暖かな春はもうすぐ…」と感じつつも、夜の気温はまだまだ寒く、手足が冷たくなって眠れない日もあるでしょう。また、手足からさらに内臓まで冷えると、病気のきっかけになる場合もあります。そこで今回は、「冷えを改善して体を温めるツボ」をご紹介します。



血液の流れを促すツボ「足の井穴」^{せいけつ}

・ツボの位置

「足の井穴」は、足の各指のツメの付け根に2カ所ずつ、両足で計20カ所あります。



・押し方のポイント

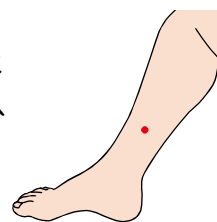
手の親指と人差し指で、足の裏から足指を1本ずつつまむようにしてツボを刺激しましょう。親指から順番に行うのがポイントです。



足腰の冷えを改善するツボ「三陰交」^{さんいんこう}

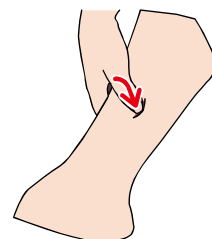
・ツボの位置

「三陰交」はふくらはぎの内側にあるツボ。内くるぶしの真ん中からひざに向かって指幅4本分くらいのところで、骨のキワにあります。



・押し方のポイント

ふくらはぎを前からつかむようにして、手の親指をツボに当て、骨のキワに親指を差し込むように刺激してみましょう。



今回ご紹介したツボを刺激する以外にも、体を温める食材のショウガを摂取するのもおすすめです。味噌汁や紅茶に入れていただきます。