

# 今年は一無、二少、三多でますます健やかに

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、その名のとおり日々の悪しき生活習慣の積み重ねによって起こります。日本生活習慣病予防協会が日常心がけたい生活習慣をわかりやすい標語にしています。それが「一無、二少、三多」です。

## 一無：無煙のすすめ

無煙とはタバコを吸わない生活のことです。タバコの煙には約7,000種以上の化学物質が含まれ、そのうちおよそ250種類に有害成分、70種以上に発がん性が確認されています。

喫煙が引き起こす病気といえば、がんを一番に思い浮かべますが、脳卒中、心筋梗塞、胃・十二指腸潰瘍、さらには糖尿病や白内障、歯周病にまで関係しています。最近では、新型コロナウイルス感染症に関しても、喫煙者は重症化しやすいことがわかっています。

喫煙者はすぐに禁煙しましょう。自分の意志だけで禁煙するのが難しい場合は、禁煙補助薬の力を借りたり、禁煙外来がある医療機関を受診して医師の指導を受けたりすると、成功しやすくなります。

## 二少：少食・少酒のすすめ

食事は腹八分目、アルコールはほどほどにという意味です。

3食規則正しく、栄養バランスのよい食事が基本ですが、そのうえで、満腹になるまで食べないこと、つまり腹八分目に抑えることが大切です。毎食満腹になるまで食べているとカロリーオーバーが続くことになり、さまざまな生活習慣病の原因となる肥満を招きます。腹八分目にとどめるコツの一つは、ゆっくり食べることにあります。それにはひと口で30回噛むことを目標にするとよいでしょう。

一方、節度ある適度な飲酒は1日当たり純アルコール20gとされています。日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本、25度の焼酎なら100mL、ワインなら小グラス2杯が目安です。女性や高齢者はアルコールの影響を受けやすいので、これよりも少量の飲酒にとどめましょう。

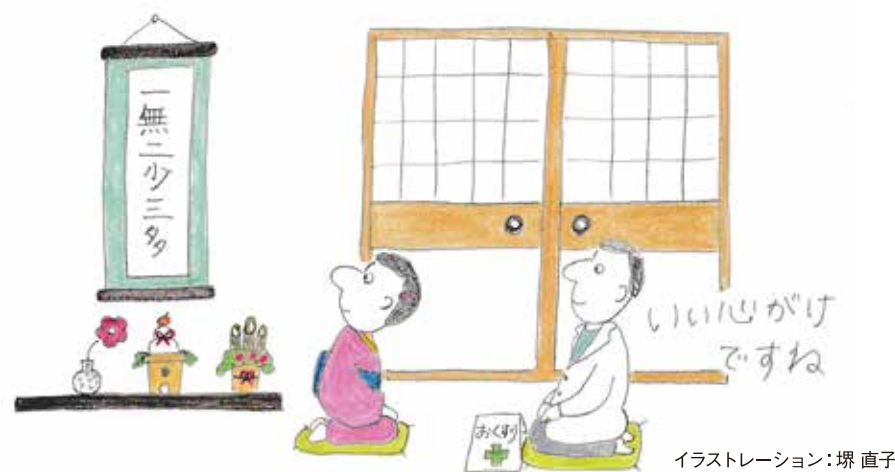
## 三多：多動・多休・多接のすすめ

多動は体をたくさん動かす、多休はしっかり休養する、多接は多くの人や物に接するという意味です。毎日の適度な運動が生活習慣病の予防や改善につながります。気軽に取り組める運動といえばウォーキングです。できれば1日8,000歩、最低でもその半分の4,000歩は歩くようにしましょう。

毎日忙しい日々を送っていると体も心も疲れてしまいます。趣味や旅行などでリフレッシュしましょう。十分な睡眠も大切です。寝る前にスマホやパソコンを操作しない、朝起きたら太陽の光を浴びるなどの習慣は快眠を促します。

多くの人とおしゃべりしたり、さまざまな事物に接したりすることは脳への大きな刺激となります。出かける機会も増え、運動不足解消にも役立ちます。

2024年がスタートしました。「一無、二少、三多」を実践して、健やかな1年にしたいものです。生活習慣病予防についてわからないことがあるときは、薬局の薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション：堺直子

# 誰でも簡単！ストレッチで運動はじめ

### 今年は一無、二少、三多でますます健やかに…4

### スクンクリームを65名様にプレゼント…4

#### ▶上半身の前側

〈チェック方法〉  
両手を体の後ろで組み、胸をしっかりと張って腕を引き上げます。

〈判定〉  
胸を楽に張って突き出せれば、胸の筋肉は柔軟性を保っています。胸を張れない、突き出すのが難しいというときは硬くなっています。

#### ▶上半身の後ろ側

〈チェック方法〉 両手を組み、ひじを伸ばし床と並行になるように上げ、肩甲骨を広げながら背中の上部分を丸めます。

〈判定〉  
背中を丸められればOK。背中が丸まらず、まっすぐになるときは肩甲骨の内側の筋肉が硬くなっています。

#### ▶下半身の前側

〈チェック方法〉  
片方のひざを曲げて、手でその足の甲を持ち、かかとをお尻に近づけてひざを後方へ。もう片方の手は机などに置いて転倒しないように支えましょう。

〈判定〉  
曲げているひざが反対側のひざより後ろにいけばOK。かかとがお尻につかないときは太ももの筋肉が硬くなっています。

### どういったときに筋肉が硬くなりやすいの？

同じ姿勢を続けると、筋肉はその状態で定着して硬化。重い荷物を運ぶなど強度の高い動作を行った場合も、筋肉は縮んだ状態で硬化しやすくなります。精神的ストレスなどで交感神経が優位となることも筋肉硬化の原因に。

## 簡単ストレッチで、確実に体を伸ばそう

寒いとつい家に閉じこもりがち。どうしても運動不足になってしまいます。硬くなった体の柔軟性をストレッチで取り戻しましょう。新年の「Life」事始めはストレッチです。

## ストレッチを行うとこんなにいいことが

ストレッチとは「伸ばす」という意味。そこにはメリットがたくさん。

### ◆血液循環が良くなる

筋肉を伸ばすと、血流が一時的に停滞。続いて筋肉を緩めると、血流が良好に再開するので血液循環が促進。血液の温度により手足の指なども温められるので、冷えの改善効果も。



### ◆リラックスできる

ゆっくりとストレッチすることで、リラックスしたときに出る脳のα波が増加し、副交感神経の活動が高まるのが明らかに。気持ちが落ち着くので安眠効果も期待できます。



### ◆可動域が大きくなる

ストレッチにより筋肉の柔軟性が高まると、筋肉の張りによって引き起こされていた関節の可動域の制限も改善。その結果、立ったまま靴下を履けるようになるなど、動作がスムーズに。



#### ▶下半身の後ろ側

〈チェック方法〉  
片足を前に出し、つま先を上げ、両手を足首に当てます。

〈判定〉  
前に出した足のひざを曲げることなく手を足首に当てられればOK。ひざが曲がってしまうときは太ももの後ろ側の筋肉が硬くなっています。



#### ▶体幹

〈チェック方法〉  
ひざを曲げないようにして背中全体を丸めて両手を下に伸ばします。

〈判定〉  
腰から背中がアーチ状に丸くなればOK。背中が丸まらず、股関節で上半身が折れるときは脊柱起立筋などの体幹筋が硬くなっています。



#### ▶背中と腕

〈チェック方法〉  
片方の手を背中の上から、反対側の手は背中の下からもってきて互いの指先をタッチ。

〈判定〉  
指が触れ合うか、離れても10cm以内ならOK。指と指の距離が離れているほど肩周りの筋肉が硬くなっています。



## まずは確認！柔軟性チェック

このページのチェックで気になる部位があったら、中面を参考にストレッチ。

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

ハガキ、QRコード（またはURLからアクセス）いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

- ハガキ
- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地（例：●●薬局 ●●店 ●●市）
  - 病気を予防するために、気を付けていることはありますか？（ある/ない）
  - ②で「ある」と答えた方は、どんなことに気を付けていますか。※複数回答可（A.食事 B.運動 C.栄養 D.睡眠 E.ストレスをためない F.その他）
  - ③を気を付けるようになったきっかけを教えてください。
  - 薬局へのご意見・ご要望
  - Lifeへのご意見・ご要望
  - 郵便番号・住所 ⑧氏名 ⑨性別 ⑩年齢
  - 電話番号 ※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。
- QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@life-1-2024>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。
- 上記以外の方での応募は受け付けておりません。
- ※あて先（切ったハガキに貼ることができます）

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life1月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、2月5日（当日消印有効）です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で65名様に下記の商品をプレゼントいたします。

### やさしく潤して肌を守る

肌本来の力を引き出す乳酸菌、希少な実生ゆずや米セラミドなど、保湿力の高い成分を高配合したスクンクリームをプレゼント。敏感肌の人でも使える低刺激処方。やさしいゆずの香りです。



HOLOピュアクリーム ポンプ 250g 4,180円（税込）キプロ info@keepro.jp

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報（株）クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り（Webサイトを含む）及び薬局サービス向上に活用させていただきます。

### お知らせ

健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

次号予告 2月号は「花粉症対策」を特集します。どうぞ楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

元気応援薬局 class A

クラスA薬局とは？近隣のクラスA薬局を探すには？  
ホームページをご覧ください。https://www.healthylifeclub.jp/



# 自分の重みを利用しよう！ 脱力ストレッチで、 じわじわぽかぽか！

筋肉を解きほぐそう～脱力ストレッチとは～  
さまざまなやり方があるストレッチですが、今回紹介するのは自分の体重に任せて脱力し、筋肉を伸ばす「脱力ストレッチ」。特定の筋肉に力が入らないので、よりリラックスできます。

## 脱力ストレッチのポイント

### ■ 伸ばす部位と体の重さを意識する

どの筋肉を伸ばしているかを意識。脳が筋肉や関節などの状態を把握しやすくなり、効果アップが期待されます。特定の部分に力を入れられないようにして、体全体をリラックスし、体の重さを感じながら行いましょう。



### ■ 10～20秒キープ

筋肉を伸ばしたら、最低でも10秒はその状態を保ちましょう。20秒くらいキープすると可動域が広くなり、柔軟性が高まりやすくなります。慣れてきたら30秒を目標にキープするとよいでしょう。



### ■ 勢いをつけずにゆっくりと

勢いよく筋肉を伸ばすと、損傷する危険性が高まります。筋肉は損傷を防ごうとして反射的に収縮するため、伸びにくくなります。ストレッチはゆっくりと行うのが基本です。



### ■ 気持ちよく感じる範囲で

最初は気持ちよく感じる範囲で伸ばしましょう。慣れてきたら、「気持ちよさ」とともに適度な「張り」を感じる、いわゆる「いたさもちいさ」程度まで伸ばしましょう。痛さを強く感じるほど伸ばすのはNG。



### ■ 呼吸を止めない

呼吸を止めて力むと血圧が急上昇し、心臓や血管などに過剰な負担が。最初に息を吸い、フーッと大きく吐きながら筋肉を伸ばします。吐ききったらゆっくり息を吸って筋肉を緩めます。



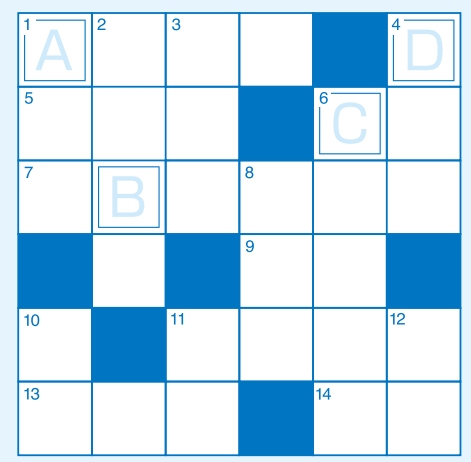
### ■ 毎日同じ時間に行う

筋トレは週2～3回行うのがよいのですが、ストレッチは毎日がおすすめ。体が温まって筋肉が伸びやすい風呂上がりや、副交感神経が優位になって入眠を促す就寝前は、絶好のストレッチタイム。



## 健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A～Dをつなげてできる言葉は？  
答えは、4ページにあります



- 〈タテのカギ〉
- 1 旅館や料亭などで客の接待をする女性
  - 2 お店で働く従業員が昼食などで食べる食事のこと
  - 3 オットセイに似ている
  - 4 日本の伝統的な幾何学模様の刺繍
  - 5 歩行が不自由な人などが移動するためのもの
  - 6 方位○○○とはコンパスのこと
  - 7 さいころのこと。○○は投げられた
  - 8 有名な兵馬俑抗は、○○の始皇帝が造らせた
  - 9 ドングリなどを頬袋に一杯詰めた姿が可愛い動物
- 〈ヨコのカギ〉
- 1 厚揚げのこと
  - 2 田畑に立てて、鳥獣が寄るのを防ぐもの
  - 3 自由に使いこなすこと
  - 4 つぶしあんの汁粉
  - 5 三重県東部の○○半島
  - 6 新たに仲間に入ること、またはその人
  - 7 思い通りにいかず心残りなこと
  - 8 ○○払いを終え、正月を迎えます

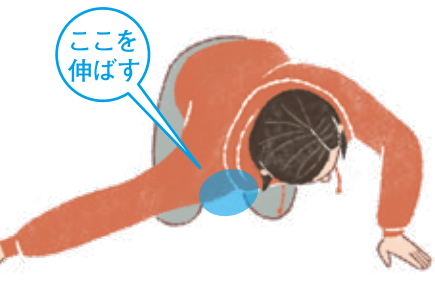
【意見と餅はつくほど練れる】…餅はつくほどおいしくなるように、人の意見につき従うほど人間が練れてくる。人の意見に耳を傾けることができる1年を。

## 表紙でチェックした部位をストレッチ

### 上半身の前面

物を抱きかかえるときなどに働く大胸筋や、腕を前に振り上げる動作に使う三角筋前部をストレッチ。背中のコリの解消効果も。

四つん這いになり、片手を横にしっかり伸ばし、肩を床に近づけます。



### 上半身の後ろ側

物を引き寄せる動作を補助する菱形筋と僧帽筋下部を伸ばします。

丸めたタオルを体の横前方に置き、それとは反対側の腕をタオルの上にのせます。背中を少し丸めて、肩周辺を伸ばします。



### 下半身の前面

歩行時や走行時の着地動作などに関連する大腿四頭筋をストレッチ。

両足を伸ばして座り、両手を床につけて体の後ろで支えます。片方の足を曲げ、足のつま先を後方向きにしたまま、上体を後ろに倒します。



### 下半身の後ろ側

太ももの後ろ側にある筋肉群をストレッチ。

仰向けになり、片方の足のアキレス腱の少し上辺りにタオルをかけます。ひざをなるべく曲げないようにして、足を無理のない範囲で上げます。



### 体幹

立ったときに姿勢を安定させる脊柱起立筋や腰方形筋をストレッチ。

イスに浅めに座り、足を肩幅に開きます。両手を足の間から入れてそれぞれの足首を持ち、おなかをへこませながら背中をしっかりと丸めます。



### 背中と腕

脇の下から背中にある広背筋と、ひじを伸ばしたり突き出したりする動作に使う上腕三頭筋を伸ばします。

四つん這いになり両手を前に伸ばし、片側のひじを曲げてクッションの上のせて手は背中へ置き、肩を下げます。



## その他の部位もストレッチ

### 体幹（前側）

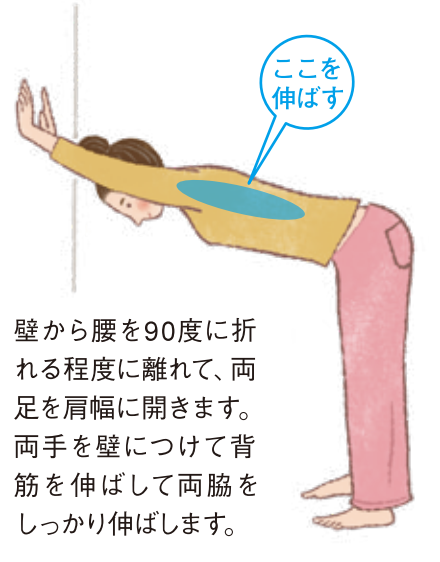
姿勢の維持に関わる腹部前面にある腹直筋をストレッチ。

イスに深く腰かけ、両手を腰に当てて上半身を直立させた姿勢から、目線を上げて、胸を真上に向けるようにしてゆっくりとお腹を伸ばします。



### 背中の横～脇

腕を後方や下方に引く動作や脇を締めるときに使う広背筋をストレッチ。



### ふくらはぎ

足首を伸ばす、つま先立ちをするといった動作に関連するヒラメ筋をストレッチ。

正座の姿勢から片ひざをついて腰を少し上げ、太ももの上に上半身の体重をかけ、ふくらはぎをゆっくりと伸ばします。



### 首の後ろ

首や肩、頭を動かす動きをする首の後ろ側にある頭板状筋などをストレッチします。首こりを予防・改善する効果が期待できます。

イスに深く腰かけ背すじを伸ばして両手で後頭部を抱え込み、手を重りにして首の後ろを伸ばします。



### 肩～ひじ

ひじを曲げて物を持ち上げるときに使う上腕二頭筋をストレッチ。



### お尻の横

横や斜めの方向に移動するときを使う大臀筋や中臀筋を伸ばします。



## 続けるためのコツ すき間時間を上手に活用して生活の一部に

デスクワークの合間や通勤電車やバスを待っているときは立って行うストレッチというように、すき間時間を活用すると続けやすくなります。



## プラスではじめよう

### 筋トレと有酸素運動

筋トレと筋トレの間にストレッチを行うと、筋力アップと柔軟性向上の2つの効果が。ウォーキングなどの後は疲労により足の筋肉が硬くなりやすいため、ストレッチで柔軟性を取り戻して。



### 新年、運動とともに食習慣も見直しませんか？

食生活の基本は「栄養バランスのよい食事を3食規則正しく」。特にたんぱく質は、筋肉や臓器などを構成する主成分なので積極的に摂って。運動の前後に摂るのも効果的です。



レシピをYouTube（動画）でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。