



肩こり予防・解消体操 《首から肩、背中筋肉》

氷点下の朝も増えてきました。寒さで首をすくめて、首から肩が張っているような…。そんな方もいるのではないのでしょうか。また、パソコンやスマホを見続けて背中が丸まり、姿勢の悪さから肩こりを起こしている方はいませんか。家でも出来る体操で肩こり予防、解消していきましょう。

×悪い姿勢



こんな姿勢になっていませんか？



動画で健康体操をご覧ください。

(横から見た図)



- ①肩に手を当てる。
- ②肘で丸を描くように前から後ろに向かって肘を回す。
(胸を開いて肩甲骨を寄せるように回します)
※肩甲骨周りをしっかり動かす意識で大きく回しましょう。



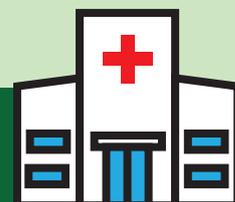
- ①四つ這いの姿勢を作る。
- ②息を吸いながら背骨を反らす。
- ③息を吐きながら背骨を丸める。
※肩甲骨辺りが山になるようにイメージして行ってみましょう。

■1セット10回 目安:1日2~3セット

病院コラム 医療の現場から

年末年始の食生活に関して

諏訪中央病院 管理栄養士 安藤千佳



今年も残すところわずかとなりました。年末年始はイベントが目白押し。食べたり飲んだりする機会が増え、普段とは違った過ごし方のなか「お正月だし…」「年に一度だから…」が毎日続いてしまうのは危険信号。今回は「年末年始だからできない」ではなく「年末年始でもできる」5つの食事の工夫と心がけをご紹介します。

①食事のリズムを崩さずに

寝過ぎて朝昼兼用の食事に…なんてことは？通常通り起床し、朝食をしっかりと食べて、初詣や散歩に出かけましょう。

②お餅の適量を知っておく

お餅はご飯と同じ主食の仲間。適量を把握して食べ過ぎに気をつけましょう。

一般的なお餅の大きさは1個50g。切り餅2個＝ごはん中盛り1杯分(150g)と同じエネルギー量です(240kcal)。

③お酒の適量を知っておく

適量を把握して飲み過ぎに気をつけましょう。小さなグラスで飲む、ノンアルコール飲料の利用、などもおすすめです。お酒の適量は以下になります。

ビール：中瓶1本(500mL)、日本酒：1合(180mL)、焼酎：生(き)で半合(90mL)、ワイン：グラス2杯(180mL)

④一口目は「野菜」から食べる

外食やご馳走が続くと野菜の摂取量が不足しがちに。野菜料理は積極的に選びましょう。お浸しや野菜サラダを一品添える。お正月料理では「なます」や「たたきごぼう」も良いですね。野菜たっぷりのお雑煮もおすすめです。

⑤果物の箱買いに注意

りんごやみかんは箱買いしてしまいがちですが、手元があればテレビを見ながらのだらだら食べにつながってしまうことも。果物の1日の目安量は、りんごで1/2個分、みかんで2個分です。

※今回おすすめした食品はご病気によっては、あまり食べすぎない方がよい場合があります。心配な方はかかりつけの医師や管理栄養士にご相談ください。