



## ☺ 動いて元気に！ ☺

蒸し暑い毎日ですね。今年は猛暑になるとか…皆さんは、この夏をどう楽しみますか？今回のテーマは足の指、アーチです。素足になることも多い季節、体重を支えている足裏に注目してみましょう！

### 足の指、アーチの手入れ

目的：固くなっている足の指をほぐし、本来の機能を回復させ、バランスをとったり踏ん張ったりする能力を高める。

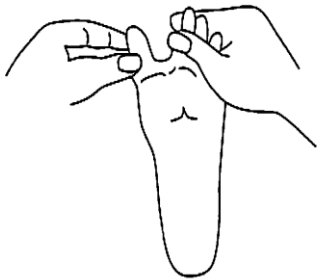
外反母趾、内反小趾、浮き指などの変形、または障害を予防、改善する。

方法：運動前後、入浴時、就寝前などに行う。

①隣同士の指をつまみ、前後に動かし、リラックスさせる。

②親指と小指をつまみ扇のようになげる。

③手の指を1本1本足の指の間に入れ、指をそらせて足底筋を伸ばす。



高齢期の健康づくり  
テキストより

注意：③で手の指を足の指に入れる際、無理に奥まで入れなくてもよい。

(入浴時、石鹸を付けて行うと入れやすい。)

\*足の指の変形、障害の予防・改善のためには、手入れだけでなく、自分の足に合った靴選びや正しい履き方、歩き方にも注意が必要。

## ☺ 夏のイベントお知らせ ☺ <自力整体 体験>

自力整体とは…ストレッチのような動きでツボ刺激を行い、自分自身の体調を整えようというとても気持ちのいいエクササイズです。講師は、リエ先生です。

日時：8月7日(日) 10時～11時

場所：広畑第2公民館 2F 姫路市広畑区高浜町3丁目21 TEL 079-237-6220

対象：18歳以上 持ち物：運動のできる服装、飲み物

定員：20名 参加費：エストレラ会員 600円、一般 750円

申込：8/5までにメールかFAX、矢野携帯(090-1144-5910)まで参加される方のお名前をお知らせください。



## もっと元気に！もっとキレイに！！



朝はすっきり目覚め活動的に、そして夜はぐっすり眠る…。  
時間に適した飲み物によって、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。

### 【朝に適した飲み物】



- \* 白湯 内臓機能を温める。⇒血液循環が良くなる。⇒基礎代謝が上がる。便秘、むくみの解消に効果あり。
- \* 牛乳 腸の働きを活発にする。⇒便秘解消に効果あり。
- \* 豆乳 脂肪を燃焼し、基礎代謝を高める。バナナやゴマ、きなこを混ぜると栄養価が高まる。
- \* トマトジュース 美肌効果が高く、紫外線による肌のダメージを防ぐ。抗酸化作用がある。
- \* 果実酢 新陳代謝を活発にする。疲労回復効果がある。

### 【朝に適さない飲み物】

- \* 冷たい水 体温の急激な低下がおこる。エネルギーを消耗する。
- \* 栄養ドリンク 血糖値の急激な上昇がおこる。

### 【夜に適した飲み物】



- \* ホットミルク 神経作用の鎮静化。血液中のカルシウム濃度低下を防止。
- \* 豆乳 脂肪燃焼⇒ダイエット効果
- \* ココア 緊張感が弱まり、リラックス効果が得られる。
- \* ハーブティー リラックス効果が得られる。(利尿作用が強いので、飲み過ぎに注意)



これから暑くなりますが、冷たい飲み物は体全体に負担がかかり、エネルギーが消耗します。常温か温かい飲み物の摂取がお勧めです。  
参考文献 キナリノ



文：まの

### スポーツクラブエストレラ 担当 矢野 真理

住所 〒670-0086 姫路市田寺6丁目11-30 2F

TEL・FAX 079-291-5200

メール estrela@leto.eonet.ne.jp

H P http://www.himeji-estrela.com/