

けやきの風

「ちょい筋トレ」のススメ。「ドクターズスクワット」をしよう！

◆マイオカインで健康に

「マイオカイン」という言葉を聞いたことがありますか？ 筋肉を動かすと発生するホルモンで、血圧を下げる、血糖値を正常にする、コレステロール値や中性脂肪値を下げるなど、さまざまな健康効果が期待できます。さらに、脳を活性化させる、がん細胞が増えるのを抑える効果もあります。

また、筋肉を動かすことで汗が出はじめると、体温が上がります。これは、体の中の余分な脂肪やコレステロール、糖が燃えている証拠。免疫力もアップし、感染症やがんに対抗する力がつきます。病気にかりにくくなるでしょう。このように筋トレは体力をつけるだけでなく、病気を寄せつせず、体を健やかに保ちます。

◆下半身の筋トレで効率よく

筋トレというと、ジムに行っただけで鍛えるイメージがありますが、必ずしもハードな運動をする必要はありません。スクワットやかかと上げ、

もも上げなどを軽く行う「ちょい筋トレ」で十分です。このとき、下半身を

しっかり使って筋トレすることで、マイオカインが分泌されやすくなります。そもそも、筋肉が多いのはおしりやおなか、太もも、ふくらはぎなど、下半身に集中しています。筋トレは下半身を割、上半身の割を目安に行うと効率よく鍛えられます。

◆逆に動く「ドクターズスクワット」

医学博士の吉原潔さんによると、スクワットは万能で、人が健康であるために欠かせない筋肉を効率よく鍛えられるとか。ただ、一般的なスクワットは立った姿勢から腰を落としていくので、運動に慣れない人は「きつい」と感じ、正しく筋肉を使えていないことも。そこで、吉原さんが考案したのが、「ドクターズスクワット」です。

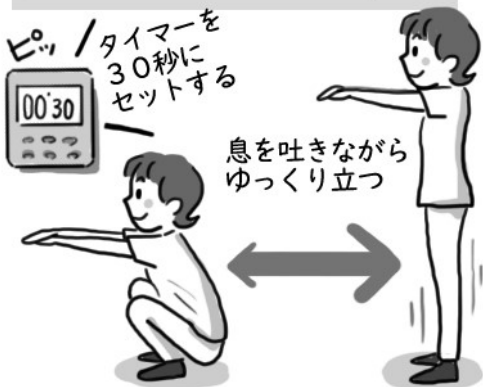
しゃがんだ姿勢から立ち上がる「逆スクワット」で、一般的なスクワットほどきつくありません。自然と正しいフォームで行えるのがメリットです。

◆30秒だけ行い、毎日続ける

効果はわかっても、なかなか続かないもの。吉原さんによると、30秒だけ行えばよいとか。ハードルを下げることで、毎日の習慣にしやすくなり、1カ月続ければ効果が表れます。

まず、タイマーを30秒にセットすることから。足を肩幅に開き、つま先を軽く外側に向けてしゃがみます。背筋をまっすぐ伸ばし、両腕を前に伸ばし、手のひらを下に向けて重ねましょう。息を吐きながらゆっくり立ちます。このとき、目線はまっすぐ前に向け、胸を軽くつき出すようにします。

しゃがんだ姿勢から立ち上がる「ドクターズスクワット」





はなさき お悩み相談室

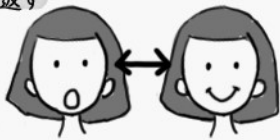
①肩や首を回して
こりをほぐす



②両耳をつかみ
引っ張りながら
回す



③「ホ」と「ン」を
繰り返す



④小鼻の両横、くぼみのところに
人差し指をあて、上下に動かす



頬骨筋のこりを
ほぐす

気になる「ほうれい線」を何とかしたい...

「ほうれい線」は小鼻の両側からハの字形に広がるしわで、深くなるほど目立ち、老けて見える原因となります。年齢を重ねると顔の筋肉が衰え、ほおが垂れることによって起こります。また、ストレスが多い、姿勢が悪い、口もとをあまり動かさないなども、ほうれい線の原因に。しかし一方で、「頬骨筋(きょうこつきん)」を鍛えることで、ほうれい線を目立たなくすることが可能です。簡単な方法を紹介しましょう。

まず、肩や首を回してこりをほぐすことからスタート。次に、親指と人差し指で両耳をそれぞれつかみ、引っ張りながら回す。これで頬骨筋のこりをほぐし、ほうれい線の対策になります。最後に、小鼻の両横、くぼみのところに人差し指をあて、指の腹を上下に小さく動かします。これで頬骨筋のこりをほぐす。最後に、小鼻の両横、くぼみのところに人差し指をあて、指の腹を上下に小さく動かします。これで頬骨筋のこりをほぐす。最後に、小鼻の両横、くぼみのところに人差し指をあて、指の腹を上下に小さく動かします。これで頬骨筋のこりをほぐす。

みんな集まれ~!

大人女子部

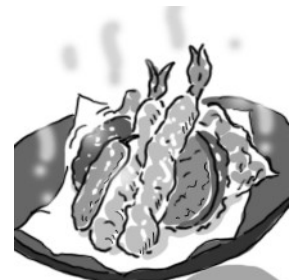
天ぷらを食べる ときのマナー

カウンターで天ぷらを食べるときのマナーをおさらいしましょう。まず、出されたらすぐに食べるのが料理人への礼儀です。写真に撮ることに夢中になったり、一緒にいる人と話に花が咲いたりしていても、時間をおかずに食べましょう。何より、揚げたてが一番おいしいもの。時間がたつと、せっかくの味が台なしになります。「カウンターの寿司は3秒で」と言われますが、天ぷらも同様です。出されてから少なくとも1分以内に箸をつけたいものです。

天ぷらに塩をつけるときに気をつけたいことがあります。小皿に入った塩に直接天ぷらをつけると、塩が1カ所に多くついてしまいます。親指と人差し指で塩をつまみ、天ぷらにパラパラとふりかけるのが

ベター。全体に塩が行き渡り、おいしくなります。天ぷらに浸しすぎるのもNGです。衣のサクサク感が損なわれるだけでなく、素材の味を楽しめません。天ぷらをさっとくぐらせる程度に浸すのがスマートでおすすです。

ほかに、食べかけを皿に戻すのも避けたいこと。ひと口で食べきれないときは器に戻さず、箸で持ったまま二口か三口で。サツマイモなどやわらかい天ぷらなら、箸で切り分けてから食べるのもOKです。





<ナスの田舎風しょうゆ煮>

居酒屋 我が家

おつまみメニュー

①ナスはへたをとって縦半分に切り、皮目に斜めの切り込みを入れ、長さを半分にする。青ジソはせん切りにする。

②鍋を熱してサラダ油をなじませ、ナスを弱火で炒める。しんなりしてきたら、酒と砂糖、水を加えてフタをし、5分煮る。

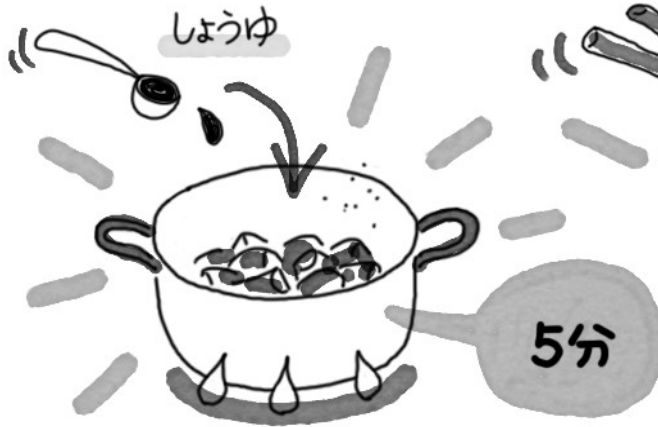
材料（2人分）

- ナス 3本
- 青ジソ 2枚
- サラダ油 大さじ2
- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- 水 1カップ
- しょうゆ 大さじ1



③しょうゆを加えてさらに5分煮る。

④器に盛りつけ、青ジソをのせる。



キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★

目標タイム1分

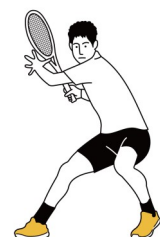
3文字の漢字を9つのマスに分解して配置しました。3文字ずつ組み合わせて3つの熟語を完成させてください。



7月のことば

過去のことを
振り返ってばかりいたが
ふと目の前の目標に
集中したら
嫌なことは消えていった

(錦織圭)



川濃富、山信琵琶、川琵琶



7月の見直し〈フェイスパウダー〉



くすみや毛穴などの弱点をカバーし、しっとり馴染む！

フェイスパウダーは「白粉（おしろい）」とも呼ばれる化粧品で、つけることで肌が粉っぽくなるのが特徴でした。しかし、しっとり馴染んだり、肌の悩みをカバーしたりと、最近のフェイスパウダーは進化しています。

ヘアメイクアップアーティストの山本浩未さんによると、肌の悩みが増える世代にこそ、フェイスパウダーは使ったほうがいいのか。フェイスパウダーは汗や皮脂を吸収して、メイクを崩れにくくします。また、まゆや目のまわりのメイクのにじみを防ぐ効果も期待できます。とくに暑い季節はおすすめで、肌のテカリやベタつきを抑え、サラサラに保ちます。美肌効果もあり、薄いつけ心地で、肌の凸凹や影を目立たなくするのだとか。つまり、毛穴やくすみをカバーするというわけです。さらに、紫外線を跳ね返す効果もあり、仕上げにパウダーをつけることで、日焼け止めにもなるのです。

フェイスパウダーを上手に使うにはポイントがあります。パフでもブラシでも使う道具はお好みでOKですが、大切なのは粉をしっかり道具に含ませること。パフならたっぷり粉をとって手でもみ、全体に粉が含ませるようにします。ブラシなら、毛の中まで粉が含ませます。そのあと、余分な粉を払って肌のにせていきます。

肌につける順番もポイントで、顔の輪郭からのせることで、顔の中心部のツヤが際立ち、小顔効果が期待できます。また、汗で崩れるのを予防する効果も。

具体的には、あごから耳に向かうフェイスラインからスタートし、髪の毛の生えざわまでぐるりと一周させます。そのあと、Tゾーン、まゆのまわりに粉をのせましょう。最後に、パフを折って小鼻をこまかく押さえ、両ほおに軽くのせればOKです。粉っぽく感じたら、ミスト状の化粧水をスプレーして馴染ませるのがおすすめです。うまくのせられないときは、大きめのパフや毛量が豊富なブラシを使うことで、均一になります。

さて、フェイスパウダーには種類があります。落ち着いたイメージにしたいときはマットなパウダー、一方、健康的なイメージに仕上げたいときはツヤタイプのパウダーがおすすめです。肌のくすみを隠したいなら、血色をプラスするような色つきのタイプを選ぶといいでしょう。外出先で化粧直しをするときは、コンパクトタイプのプレストパウダーが便利。皮脂をティッシュなどで押さえてから、化粧崩れしたところにやさしく押さえるようにつけます。



あごから耳に向かうフェイスラインから髪の毛の生えざわまでぐるりと一周してつける

生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

博多祇園山笠が開幕し、街は祭りの色に染まり始めました。今年は13日の「集団山笠見せ」から連休に入るのので地元の方はもちろん観光客の方々も多いのではないのでしょうか。夏を告げる誇らしい祭りにパワーを頂きたいものです。

また20年ぶりとなる新紙幣の発行が3日から始まりました。一万円札には実業家の渋沢栄一、五千円札には津田塾大創始者の津田梅子、千円札には細菌学者の北里柴三郎が描かれています。楽しみな反面便乗詐欺も心配です。

「旧紙幣が使えなくなるので交換を！」「偽札が交ざっている可能性があるので回収する」と言った詐欺が発生する恐れがあると注意が呼び掛けられています。

店先にはハワイを代表するハイビスカスが並んでいます。ハイビスカスは日本の夏を南国風な雰囲気にしてくれる花です。赤や黄色・ピンク・オレンジの花色があり、暑さの中でも美しく咲きます。育てやすいため初心者の方にもおすすめの花です。ハイビスカスと並んで南国のハワイを連想させる花にプルメリアがあります。プルメリアの魅力の一つはその美しい花姿と豊かな香りです。花から放たれる甘い香りはアロマオイルやキャンドルなどにも使用されて夏の香りの代表ですね。

アロマテラピーを医療や介護現場などに積極的に導入したり運動習慣など他の健康法と組み合わせたりする試みが増えてきています。香りの効用の中で注目されているのが脳活動を刺激する作用です。星薬科大学教授で医学博士の塩田氏は柑橘系の香りを放つ「レモングラス」に注目して介護老人保健施設の入所者を対象とした実験をされました。3ヶ月にわたり毎日午前中2時間入所者に香りをかいてももらった結果。その効果は記憶などの知的機能、感情機能、運動機能や自発性に変化がみられたそうです。「前頭葉が活性化すると物事に取り組む意欲や集中力が高まる認知症を発症するタイミングを遅らせる効果も期待できる」ということでした。

ラベンダーの香りもストレス・疲労・睡眠・不安など多くの効能があるのでラベンダーとレモングラスの香りを生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

弊社ではアレンジなどにグリーンとしてラベンダーを使用しています。ご希望などありましたらお伝えください。お盆の供花のご予約を承っております。お気軽にお問い合わせください。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

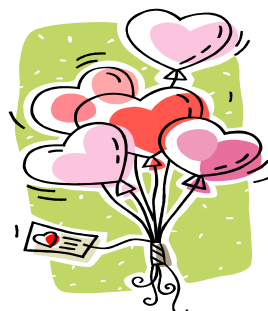
シャンボール赤坂 1F (赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net



7月号、いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！