

Mail Box



今月のテーマ

「私の健康法」

お風呂

城里町 PNマー坊

私の健康法は、ゆっくりお風呂で温まることです。シャワーでは疲れが取れないので、湯船に浸かります。入浴剤を入れて温泉に行った気分になります。リラクセスしています。

足の指

日立市 PNゆりかご

足の指を曲げ伸ばししたり、爪先立ちしたり、5本指の靴下を履いて、足の指を意識するようになっています。

歯みがき・スクワット

常陸大宮市 PNハナミズキ

利き手と反対の手で歯みがき

をすると筋トレ効果があると聞きました。さらにスクワットをしながら歯みがきをしています。10年後の元気な自分を想像しながら…。

ながら運動

守谷市 PNあり

運動不足解消のために、子どもを寝かしつける際に、ながら運動をします。抱っこしてトントンのときはスクワットを、添い寝してトントンのときは足上げ運動をしています。抱っこ自体で腕が鍛えられますし、スクワットでは脚が、足上げ運動では腹筋が鍛えられます。

ストレスをためない

取手市 PN星の砂

私の健康法は、ストレスをためないようにすることです。好きなことをする。楽しみをつくる。私の場合は運転が好きなのでドライブします。楽しみは日帰り温泉に出かけて、心と身体のリフレッシュをして、明日への活力につなげています。

よく咬む

那珂市 PNビターラビット

とにかく、よく咬むことです。食事中は、きちんと咬み、食後は歯みがきをします。そして半年に1回は歯科検診に行きます。一生、自分の歯で食事を楽しむのが一番の健康だと思っています。

野菜を食べる

土浦市 石原美紀

毎日の食事で野菜を食べるように心がけています。外食の時は定食を注文したり、野菜のおかずを追加します。コープのポテトサラダやカット野菜も好きで、よく使わせていただいています。

早寝

福島県 PNベリーちゃん

「睡眠負債」という言葉を聞いて怖くなり、夜だから起きるのをやめ、早く寝るようにしました。そうすると自然に生活が朝型になり、1日有意義に過ごせるようになりました。寝

ても疲れが取れず、午前中頭がボーッとしていたのがウソみたい。今では、朝スッキリ目が覚め、仕事に行く前に掃除機をかけたリ、身体が軽くなったようです。

バドミントン

高萩市 PNKidsmama

コープ仲間とのバドミントンです。もう20年近くになります。健康とストレス解消には一番ですが、さすがに身体にこたえることも。ラケットをツエにしてみんなでもやろうね!!が合言葉です。

フラダンス

古河市 斉藤敏子

週1回のフラダンスを習い始めて10年になります。ひざを曲げて踊ることが多いので、太ももが鍛えられると聞きまし。年齢の割りには、ひざ痛・腰痛がないのはフラダンスのおかげだと思えます。何より美しい曲を聴きながら手足を動かすのは、とても楽しいひと時です。

シルバリーハビリ体操

下妻市 PNヒロ

シルバリーハビリ体操は、いつでも、どこでも、ひとりでもできます。道具もいりません。椅子に座っても、起立でも、座っても、寝てもできます。無理をせず、できる範囲で行います。筋力を強化するいっぱい体操や嚙下体操もあります。体操をするとスッキリします。元気になります。

体重を測る

つくば市 PNみきの

毎朝、体重を測ります。健康管理の一環としてはもちろん、暴飲暴食の後のダイエットのやる気にもつながります。

楽しい投稿をお待ちしています

12月号テーマ
私の今年1年を、
漢字1文字で表すと

エピソードをお寄せください。
写真やイラストを募集中!

●投稿の締め切りは10月10日(木)です。