

1日5分! 冷え・むくみを改善する「美腸ストレッチ」

全身の筋肉が凝り固まっていると、血管が収縮し血流も悪化して冷えやむくみにもつながり、腸の働きも低下させてしまうおそれがあります。

そこで今回は、腸だけでなく全身の血流を高める簡単「美腸ストレッチ」をご紹介します。



MY HEALTH WEBで
動画が見られます!

レッスン動画 約5分20秒



◆動画では4つのストレッチを紹介していますが、ここでは「体側伸ばし」と「上半身伸ばし」を紹介します。
腸本来の動きを取り戻し、冷え・むくみを改善しましょう!

体側伸ばし

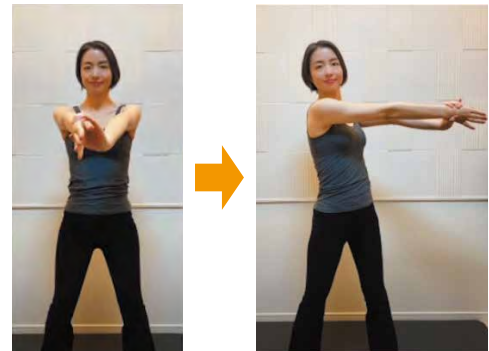
脇腹の筋肉をほぐして腸を目覚めさせる



- ①足を肩幅に開いて立つ
- ②両腕を伸ばして片方の手首を持つ
- ③持った方の手で反対側に腕を引くようにして上半身を倒して体幹の筋肉群をストレッチ(息を吐きながらゆっくり倒す)
- ④反対側も同様に行う(左右3~5回行う)

上半身伸ばし

上半身全体の筋肉に刺激が入って血行が良くなる



- ①肩の力を抜いて両手を前に出し、一方の手のひらを掴む
- ②掴んだ手で腕を横方向にゆっくり引いて、肩から肩甲骨の周辺を意識してしっかり伸ばす
*息を吐きながらゆっくり行う
- ③反対側も同様に行う(左右3~5回行う)
*できるだけ上半身はひねらない

◆行う中で痛みがある場合は無理をせず、できる範囲で少しずつ行いましょう。

【頭の体操】

漢字クイズ

答えは
MY HEALTH WEBの
広報誌欄で!



問題

二字熟語の漢字の一部が欠けています。欠けている部分を補って二字熟語を完成させてください。

〈例題〉

兀元 → 花見

① 冫 少
③ 衤 火

② 冫 攴
④ 音 巳

【お問い合わせ先】

健診(ご家族・OB) … ☎ 0120-876-533(健康開発センター 健康相談室)

健診(現役従業員) … ☎ 06-6992-7070(健康管理センター/大阪)

健診(現役従業員) … ☎ 03-5777-8911(健康管理センター/東京)

健康保険の手続き … ☎ 0120-878-863(保険業務部)

パナソニックリゾート大阪 … ☎ 06-6877-0111(予約窓口)

MY HEALTH WEB … ☎ 03-5213-4467(ヘルプデスク)

紙面に関すること … ☎ 06-6992-5185(経営管理部)

