

こち女 Women's CHOICE

こち女 女性編集室

いよいよ夏本番。クーラーの効いた涼しい部屋で過ごしたり、冷たい食べ物や飲み物を口にしたりする機会が増える季節だ。そこで気を付けたいのが、冷えや食欲不振、だるさといった夏バテによる体調不良。元気に夏を過ごすための対策を探った。(石井祐子、岡本 紗)



水野美華子さん(左前)の指導で、おしり歩きエクササイズに取り組み参加者。11日、静岡市駿河区の市健康文化センターにて。



おしり歩きエクササイズは、お尻の筋肉を鍛えることで、下半身の血液循環を促す効果が期待できる。



おしり歩きエクササイズは、お尻の筋肉を鍛えることで、下半身の血液循環を促す効果が期待できる。



おしり歩きエクササイズは、お尻の筋肉を鍛えることで、下半身の血液循環を促す効果が期待できる。

エクササイズ

女性向け健康企画の「ウーマン・ラボ」と、静岡市健康文化交流館「ま・て・こ」がこのほど、「簡単! 身体ほぐしエクササイズ教室」を同市内で開催した。日本3B体検協会指導者、水野美華子さん(同市)が、家庭でもできる簡単なエクササイズや骨盤体操を紹介した。産り方や産後など、何げない日常生活の癖から、骨盤にゆがみが生じる。また、妊娠、出産を経験した女性は骨盤が開きがちに、水野さん曰く「ゆがみのない人はほとんどいない」と前置きしながら、「そのゆがみが血行不良を引き起こし、冷えや下半身寒、便秘など女性のさまざまな悩みにつながる場合もある」と説明した。教室ではまず、目を閉じてその場で50歩足踏みをした。前後左右どれだけ移動したかで、ゆがみの度合いが分かる。「動いたのが1分以内なら許容範囲」と話す水野さん。骨盤矯正の体操として知られる「おしり歩き」は、床に座った状態でおしりを動かして前に進む。「骨盤のゆがみを直し、内臓を元の位置に戻しましょう。全身運動だけに、参加者たちも心地よい汗を流した。骨盤を支える骨盤底筋や太ももの内側

ゆがみ改善 血行良く

暑さも冷えも 吹き飛ばせ 夏バテ対策

スムージー

ホウレンソウや小松菜などの葉物野菜と果物をミキサーで混ぜ合わせた飲み物「グリーンスムージー」が、健康や美容に関心の高い女性たちの注目を集めている。「スムージーの良さは、旬の食材の栄養価を簡単に取り入れられ、消化が非常に早いこと」と話



静岡市駿河区のスムージー専門店「Sunny Day」でスムージーを販売する水野美華子さん。

栄養ギュツ 疲労回復

ずのは、静岡市駿河区のスムージー専門店「Sunny Day」オーナーの佐藤麻由美さん。「毎日摂取すれば、疲労回復、便秘や血行不良を改善する効果が期待できる」と、夏バテ対策に期待が持てそうだ。作り方は、バナナやパイナップル、旬の果物など数種類と、濃い緑の野菜を家庭用ミキサーで滑

かになるまで混ぜるだけ。佐藤さんは「スムージーを飲むのが初めてという人は、果物と野菜の比率を6対4にし、カップ1杯程度の水を加えて作る」と飲みやすいとアドバイスする。使う野菜は、大根やニンジンの葉、青じそ、パセリなどもおススメ。ドライフルーツを加えると甘みが増すという。

お勧めは有酸素運動、半身浴 「続けやすい方法で」

専門家から



外は30度を越す暑さでも、手先や足先などは冷えている。夏場も「寒さ」に悩み、職場でカーディガンなどの羽織り物が欠かせない女性も多い。産婦人科医の橋本史子・横IVクリニック(静岡市駿河区)院長一ツ真は「冷えの主な原因は血流の悪さ。体の内側から改善を」と呼び掛ける。手足など体の末端や全身が冷たいといった症状は「西洋医学上は

病気とは認められていない。でも、体には決していいことではありません」と佐藤。血液には酸素やホルモン、栄養分などが含まれる。血流が悪くなると、体の隅々まで栄養分が行き届かず、体の調整機能や疲労回復力の低下につながりやすい、と説明する。夏バテ対策だけでなく妊娠を望む女性にとっても冷えは大敵。足先を冷やすと、骨盤内の子宮への血流が悪くなり、妊娠率が低下するという研究報告もあり、不妊治療に防れる

女性にも体質改善を呼び掛けている。対策として佐藤院長がお勧めするのが、ウォーキングやヨガといった適度に筋肉がほぐれて血行を改善する有酸素運動。38度程度のぬるめのお湯に20~30分つかる半身浴も、軽い運動をしたと同様の効果が得られるという。「集中的に行うのではなく、継続が大切。少しずつでも、続けやすい方法を選んで体調管理に配慮して」と強調する。