

# うるおい日和

Uruoi Biyori

Vol.7  
July 2013



## 巻頭インタビュー

### 加藤登紀子さん

自分が感じたものを瞬間的にキャッチして表現する、そんな自由で新しい自分であり続けたい。



### 小林克也さん

好きこそものの上手なれ、でも、それだけじゃ続かない。  
深める努力をやめないで、いつも新しい何かを探しているんです。



### 自分でカメラ

デジカメ、ちょっとした工夫で上手に撮れる

### ドクターズサロン

高脂血症とその対策

### うるおいティータイム

誰でも出来る楽々ヨガ:入門編  
全身の血流をよくしましょう。

### すてきなお客様訪問

岸 久子さん／吉川幾代さん





うるおい  
ティータイム  
Tea \* Time

健康運動指導士  
林 真理子



安全で効果的なプログラムによる健康体操マイベース主宰。介護予防運動トレーナー。ダンベル健康体操、ヨガ・ピラティス・ステップ体操、ビーチヨガなどの指導も各地で行っている。

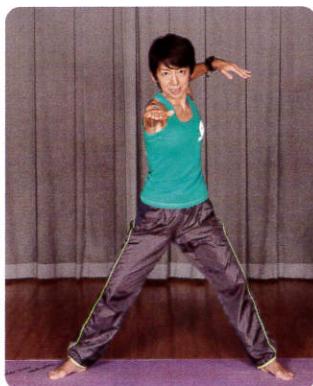
誰でも出来る楽々ヨガ体操：入門編

# 全身の血流をよくしましょ。

1ポーズ20～30秒が目安です。有酸素運動ですので、血の巡りをよくする効果が期待できます。

その場泳ぎ

肩凝り解消。二の腕や背中を引き締め、血行促進



腰幅よりやや広めに足を開いて立ち、膝を軽く曲げる。両手を前に伸ばして、肩甲骨を動かすことを意識して、クロールのように大きく腕を動かします。肩を大きく使い、肘を前へ前と動かすのがポイント。

- 好きな曲をかけながらでも、テレビを観ながらでも
- 早く動かしたりゆっくりしたり、メリハリをつけるとよい

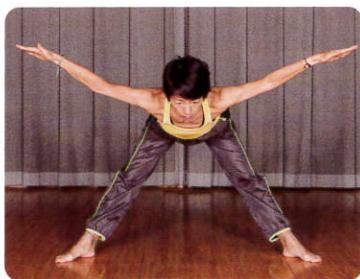
応用



「その場泳ぎ」と同じように立ち、ランニングのように両腕を振ります。腕を振る速度を早くしたり遅くしたりしましょう。

鳥が飛び立つポーズ

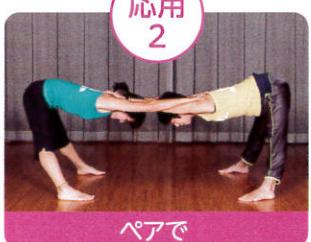
背骨ゆがみ&猫背矯正と下半身の浮腫に



筋力のあまりない方やこのポーズが辛いと感じる方は、椅子を使ったり、二人で支え合ったりしてもOKです。



応用  
1

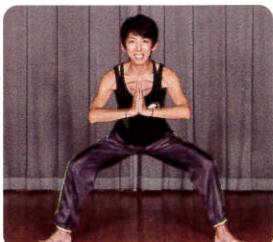


応用  
2

合掌スクワット

肩、二の腕引き締め、バスト&ヒップアップ、全身の筋力向上と精神安定  
腰幅よりやや広めに足を開いて立ち、胸の前で手を合わせ、肩の力を抜きます。そのままゆっくり腰を落として、深い呼吸を繰り返します。

- 合わせた手の平の下の部分(ふくらんだところ)に力を入れるよう意識して



POINT

身体づくりも、健康維持増進にも基本は《正しい姿勢と深い呼吸。》

この3つのプログラムをまずは毎日1つずつ実践することにより、気になる体質や低体温が改善され、やがて大きな変化が訪れます