

10×3セット 運動不足解消 スクワット



1 脚を肩幅に広げ、つま先をやや外側へ向けて立ちます。

2 お尻を後ろに突き出すように股関節から折り曲げ、ゆっくりしゃがんでいきます。  
※股関節に手を置くとお尻を動かす意識が得やすいです。

3 背中が丸まらずしゃがめる限界の位置まで腰をおろします。慣れてきたら両腕を前方に伸ばして行うと負荷が高まります。

4 深くしゃがめない方は浅めでも大丈夫です。まずは10回×3セットを目標に繰り返しましょう。

うるま市健康支援課×うるみん共同企画

外出自粛期間中のうるま市民の健康を保つ!!

なかなか外出できない……。活動量が低下し、うるま市民に忍び寄るかもしれない腰痛や肩こりなどの体調不良。そんなステイホーム期間中のうるま市民の体の健康を保つために立ち上がった者たちがいた! その名も「健康戦隊ウルミンジャー」。人々を体の不調から守るため、様々な運動や健康情報を伝えていく。

●メンバー

うるみんレッド (高橋烈央) …うるみんトレーナー、全米公認アスレティックトレーナー。  
うるみんブルー (小泉智子) …うるま市健康支援課、健康運動指導士。  
うるみんイエロー (石川亜希) …うるま市健康支援課、管理栄養士。



うるみんTV  
「健康戦隊ウルミンジャー」

「ここからチェック!!」



アロマで高める  
免疫効果



私たちの身体は常に様々なウイルスと戦っています。今回は、アロマの香りを通して「免疫力を高める」ポイントをお伝えします。

アロマセラピーとは、植物から抽出した香り成分である精油を用いて、健康や美容に役立てていく自然療法。私たちの身体は変化する外部環境を察知し、体内環境を一定に保つ恒常性維持機能が働いています。アロマは嗅覚を通して、大脳辺縁系に作用します。大脳辺縁系では、自律神経や内分泌系ホルモン、免疫機能をバランスよく保つ働きかけをしています。自律神経は、副交感神経と交感神経でバランスを保っていますが、良い香りを嗅ぐことでリラックスでき、副交感神経が優位になります。そうすると、身体の中に侵入してきたウイルスを破壊するNK細胞を増やす働きがあります。

アロマで作る除菌・抗菌スプレー

- おすすめの精油  
ニアウリ/ティートゥリー/ラビンツアラ/ユーカリなど
- 作り方  
無水エタノール…80ml  
精製水……………20ml  
精油……………15~20滴

これをスプレーボトルなどに入れて使う。



今回お話を聞いた先生  
ひが 小百合先生  
(うるみんアロマ講座講師)  
JAA アロマインストラクター、国際アロマ  
フィットセラピー協会認定アロマセラピスト、  
ナードアロマセラピー協会アロマアドバイザー

やす働きもしてくれます。自宅で手軽にアロマを活用するなら、芳香浴がおススメ。鼻腔を通じて脳にダイレクトに香りの成分が働くほか、皮膚にも超微粒子の成分が作用し、心身のバランスを整えます。この時期にお勧めのエッセンシャルオイルはティートゥリー、ラベンダー、レモン、ユーカリ、ラディアタ、ラヴィンツアラなど。例えば代表的な精油「ティートゥリー」などは抗菌、抗ウイルス、抗真菌作用に優れ、室内に拡散させると空気を浄化するばかりでなく、白血球の働きを高めるので免疫力アップにつながります。ベルガモットやレモン、オレンジなども睡眠不足や体調不良の際に用いることでNK細胞を活性化させてくれます。自宅でアロマを取り入れて、免疫力を高め、心地よい時間を過ごしてみませんか。



おうちでできる  
健康体操

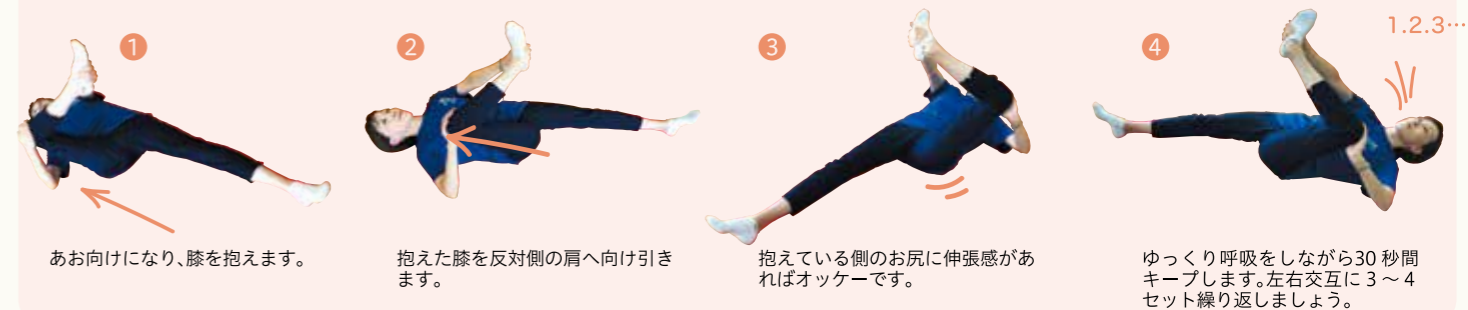


たかはし 烈央  
高橋烈央うるみんトレーナー

全米公認アスレティックトレーナー。アメリカにてアスレティックトレーニングを学び、リハビリアシスタントやアスリートトレーニングサポートを行う。現在は、うるみん専属トレーナーとして地域の健康をサポートしている。

ステイホーム期間中に長く座っていたり、運動量が低下してしまった影響で、腰痛や、肩こりなどの体の不調はでていませんか? 長時間の同じ姿勢は、血行不良を招き、筋肉をこわばらせがち。しかし、これはときおり簡単な体操を行うだけで改善できてしまうんです。今回は、ご自宅でもできる簡単な腰痛/肩こり予防や運動不足解消のための体操を紹介します。また、うるみん公式ホームページには実演紹介動画もありますので、QRコードからご参照ください。

左右交互に3~4セット 主に腰痛予防 お尻のストレッチ



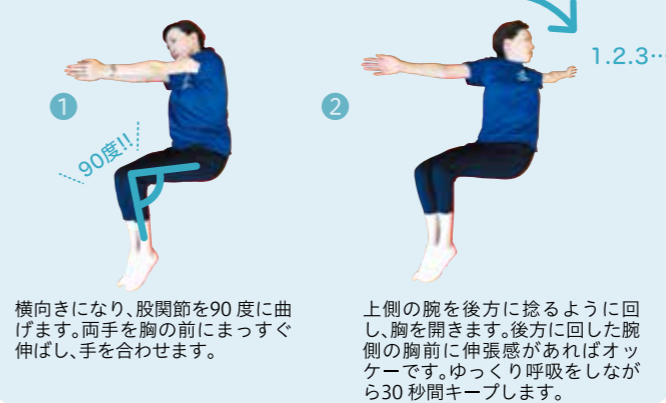
1 あお向けになり、膝を抱えます。

2 抱えた膝を反対側の肩へ向け引きまします。

3 抱えている側のお尻に伸張感があればオッケーです。

4 ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。左右交互に3~4セット繰り返しましょう。

左右交互に3~4セット 主に肩こり予防 胸前のストレッチ



1 横向きになり、股関節を90度に曲げます。両手を胸の前にまっすぐ伸ばし、手を合わせます。

2 上側の腕を後方に捻るように回し、胸を開きます。後方に回した腕側の胸前に伸張感があればオッケーです。ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。

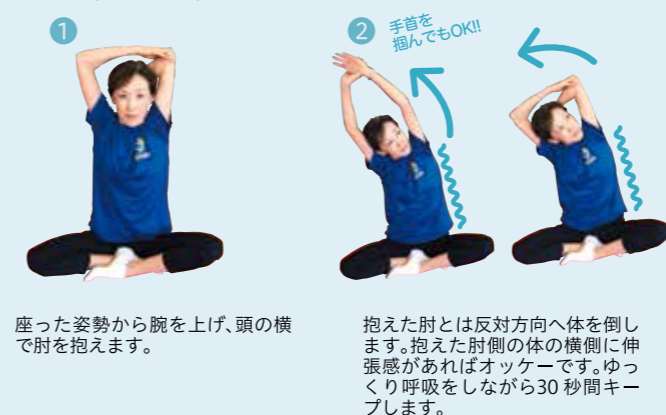
左右交互に3~4セット 主に腰痛予防 前太もものストレッチ



1 横向きになり、股関節を90度に曲げます。上側の足首を上側の手で持ち、後方へ引きまします。

2 ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。後方へ引いている側の太もも前に伸張感があればオッケーです。

左右交互に3~4セット 主に肩こり予防 体側のストレッチ



1 座った姿勢から腕を上げ、頭の横で肘を抱えます。

2 抱えた肘とは反対方向へ体を倒します。抱えた肘側の体の横側に伸張感があればオッケーです。ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。

左右交互に3~4セット 主に肩こり予防 背中ストレッチ



1 座った姿勢から両手を胸の前に組みまします。背中を丸めながら前方に向かって腕を伸ばしていきます。

2 背中(肩甲骨の下辺り)に伸張感があればオッケーです。ゆっくり呼吸をしながら30秒間キープします。