



こんにちは！お客さま係の伊藤留美です！

夏真っ盛り！いよいよ中体連が始まります。我が家の中学2年生の息子もクラブ活動に大忙し。授業が終わるとバスケットボール、30分で着替えと食事を終えて剣道の練習なので、合間にご飯を届けるのがすっかり習慣になってしまいました。(そして帰宅後また食べます。)バスケットボールなので、もう少し背が欲しいというのが今年の七夕(たなばた)のお願い事です。(私も伸びるかも！とちょっと期待してまーす。)

月替わりでナルミのスタッフが登場！ご挨拶がてら色々なお話をします。お楽しみに!!

楽しいのが1番

「ころがからだに及ぼす影響」というのはとても大きなものです。楽しく前向きに取り組むか、ネガティブ思考で取り組むかによって結果はまったく違うものになってしまいます。(お仕事や人間関係などでは皆さんよく経験して下さるよね)「からだに良い」とされる運動も同じ事。ストレッチも「気持ちいいこと」が第一条件です。楽しんでできる工夫をしてみましよう。(ちなみにお風呂上りにやるとけいこが柔らかい感じがしますよ)

楽しいのが1番

運動も腹8分目?

「運動がからだに良い」と聞くと「日に何時間も走ったり、スポーツジムに通いだしたり、張り切って頑張りましょう」とありますよね。でも続かない…。3日坊主で忘れてしまう人も多いのではないのでしょうか？あまり無理な計画を立てたり、張り切りすぎてしまうと、からだを動かすことそのものにとっても窮屈なイメージをもってしまうことになるんですね。どうせからだを動かすのであれば、楽しく行った方がからだにも「ころ」にも良い結果がでます。

ストレッチやウォーキングなど、1日数分〜数十分といった軽めの運動をゆったり、長く、楽しみながらやってみましよう。運動も8分目だと、けっこう長続きするものです。

運動も腹8分目?

ころとからだの vol.15

健康タイム



今回のテーマは
「健康のための心がけその2 適度な運動」です。
運動と聞くと皆さんは何をイメージしますか？
「つら〜い」なんて人はいませんか？
無理なく、楽しくこれが一番大切ですね。

呼吸法

江戸時代に貝原益軒という方が書いた「養生訓」に、呼吸のはなしが書かれています。その中で「人の気と天地の気は同じものであるが人の中にある気は汚れるため、呼吸をして天地の気と入れ替える。吸う時は腹にたくさんの気を溜め、吐くときは荒く吐き出さず静かに吐き出すこと」という一文があります。

このことを意識しておこなう健康法が呼吸法で、現在では様々な方法が普及されています。ちなみに私は10年ほど前から「西野流呼吸法」というものを実践しています。(由美がおるさんがやっていますよね)からだを動かしながら呼吸を意識すると、心地よい運動にもなります。気功法や太極拳なども良いですね。

人間が何億年もかけて進化してきたプロセスを、胎児はお母さんのお腹の中で体験します。その過程でエラ呼吸から肺呼吸に変化していきますが、呼吸というのは人間の進化の象徴ともいえるんです。

ゆ〜り静かな呼吸を1日数回意識するだけで、ころもからだも、だんだん改善されていきますよ。