



毎日
イキイキ!

健康情報

春からの新習慣に!

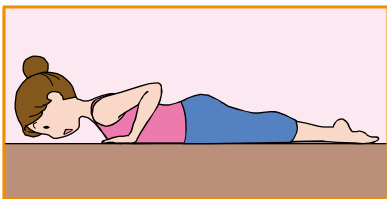
簡単5分の「朝ヨガ」

春になり健康のため何か始めたいな…と、思っている方も多いのではないのでしょうか? そこで、ちょっと早起きをして「朝ヨガ」はいかがでしょう。5分程度でできる簡単なポーズですが、体と頭がスッキリして1日を快調にスタートできますよ。

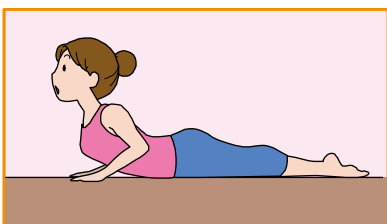


眠気を覚ます

「コブラのポーズ」



①床にうつ伏せになり、両足は腰幅に開き、両手は胸の横に置きます。この状態で息をすべて吐き切ります。



②次に息を吸いながら、背中の筋肉を使って体をゆっくりと持ち上げ後ろに反らせます。胸は広げ、肩甲骨は下に、肩と耳は離すイメージです。この状態をキープしながら、深呼吸をゆっくりと5回繰り返します。

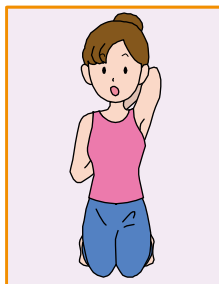
③最後は息を吐きながら、ゆっくりと①の状態に戻します。①～③を3回繰り返しましょう。

肩こりを解消する

「牛の顔のポーズ」



①正座をして背筋を真っ直ぐ伸ばします。そして右手を背中に回して、肩甲骨の間に手の甲を当てます(無理をせず手の届く範囲で構いません)。さらに、左手で右肩を押して胸を十分に開きます。



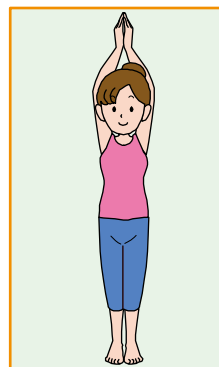
②次に左腕を天井に向けて伸ばしたら肘を曲げ、背中にある右手と指を組みます。左肘は天井へ向け、腕の外側は前へ向け、肩と耳は離すイメージです。この状態をキープしながら、深呼吸をゆっくりと5回繰り返します。

③最後は息を吸いながら、ゆっくりと①の状態に戻します。腕を入れ替えて①～③を行いましょう。

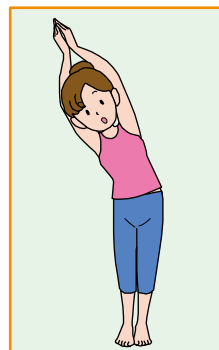
代謝をアップさせる

「三日月のポーズ」

①背筋を真っ直ぐ伸ばして両足を揃えて立ち、胸の前で合掌します。



②息を吸いながら、合掌した手を頭の上へ伸ばしていきます。足の裏は床へ押し付け、脇を十分に伸ばすイメージです。



③息を吐きながら体を右へ倒し、その状態をキープしたまま深呼吸をゆっくりと5回繰り返しましょう。

④最後は息を吸いながら、ゆっくりと②の状態に戻します。左側も同様に行います。



ヨガは呼吸が大切です。「吐く」「吸う」を意識しながらポーズを行いましょう。

歯とお口の健康を守る

デンタル
川柳

春は出会いの季節! 印象をよくするには“素敵な笑顔”が欠かせません。また、誰かと親しくなりたかった時には“話しかける”ことも大切です。

そんなコミュニケーションの基本である笑顔や会話ですが、「むし歯」や「口臭」が気になっていると、うつむいたり声が小さくなったりして、相手に残念な印象を与えてしまいます。

もし、しばらくお口の状態を点検されていなかったり、お口の健康に不安のある時は歯科検診を受けてみましょう。素敵な笑顔で新しい出会いを楽しみましょうね!

口元に自信が持てる

歯科検診