

## 10分マタイミング体操・・・空腹時に行なう・息を吐ききる・やりすぎは効果無し

### ふくらはぎ



1. 階段などの段差があるところに立ち、壁などに両手をついてバランスをとってください。息を十分に吸ったあと、息を吐きながらゆっくりつま先立ちをしましょう。徐々にふくらはぎの筋肉に力を入れながら、息を吐き切る時にいちばん強く力が入るように。  
注意:息に力を入れると足がつることがあるので、少しずつ力を加えていくこと  
2. 息を吸いなおします。再び息を吐きながら、今度はかかとを深く下ろしていきます。ふくらはぎが痛く感じるところまで、徐々に体重をかけていきましょう。  
※10回繰り返す

### 太もも



1. 座って両手を後ろにつき、両足をのばす  
2. 片足のつま先を上にして、息を十分に吸ってから、ひざが曲がらないように片足を床から10センチ程度上げる  
3. 太ももの筋肉に力を入れ、ゆっくり息を吐きながら外へ開いていく。やせたい部分にいちばん力がかかる角度を見つけたら、息を吐ききるまで徐々に力を入れていきます。息を吐き切ったら、足を下ろして一休みしましょう。  
※休憩をしながら片側3回ずつ繰り返す

### 二の腕



1. 両手を肩幅に開き、指先を前のほうに向けて後ろの安定した台につき、体を支えます。  
2. 息を吸いながらゆっくり肘を曲げます。  
3. 息を吐きながら肘を伸ばしていき、伸ばしきったところで上体を思いきり反らし息を吐ききります。そらすときに反動はつけないで腕の力だけを使いましょう。  
※5回繰り返す  
うまくできない人、腕の力が弱い人は、床に座ってやってみましょう。

### ウエスト



1. 足を開いて立ち、一方の足に重心をかける。息を十分に吸いながらもう一方の足をつま先立ちにして外側にすべさせます。  
2. 息を吐きながら、外側にすべさせた足の付け根を上にはき上げ、同じ側の肩を落とすようにわき腹を収縮させます。息を吐き切る時に、ウエストがカチッと板のように硬くなるくらい力を入れます。  
※両側のわき腹を、それぞれ4～5回ずつ繰り返す

### 背中



1. 足を肩幅に開いて、自然に立った姿勢で両手を後ろで組み、体の力を抜いて息を深く吸う。  
2. 息を吐きながら、両肩を背中の中心に寄せるようにして背中を引き締める。  
3. 腕を徐々にもち上げて、背中が硬くなったところで息を吐ききる。同時に首も後ろにそらして、背中の肉を最大限締める。  
4. 息を吸いながら徐々に力を抜き、ゆっくり腕を下ろしていく。  
※5回繰り返す。

## 笑って 笑って は〜い笑いましょう

離婚して子連れで実家に戻って一年半。役所からの郵便物を受け取った父が、私に手渡ししながら一言。  
「お前は母子家庭か？」  
今まで、ずっと里帰り中だとも思っていたのだろうか・・・

私の妹は、新人OLの時「この郵便だし」と先輩から頼まれて封筒から中身を出したらしい。



ある学者がムカデを使った実験をしていた。最初に彼はムカデの足を3分の1切った。「歩け！」何とか歩いた。次にムカデの足を半分切った。「歩け！」ムカデは動かない。学者は実験ノートに書いた。「ムカデは足を半分に切ると、耳が聞こえなくなる」

今朝、自販機で缶コーヒー買ったら「おはようございます。お仕事頑張ってください！」って言われた。おまえはハローワークの前に設置されてるって事を自覚しろ！



## 人参とえのきの中華風サラダ



★60のれば感謝★  
エノキはレンジでチン。人参は塩もみで生っぽさを消します。我が家の定番味付けで、よ〜く冷やして食べます♪

【材料】  
えのき・・・1袋  
人参・・・1/2本  
★醤油・めんつゆ・ごま油・・・各々大さじ1  
★酢・・・大さじ2  
★一味唐辛子・ごま・・・少々

【作り方】  
えのきは、石づきを切り、ほぐして、レンジで1分30秒。  
人参は、千切りで塩をふり、しばらくおいて、絞り水気をとる。  
★のたれで和える。  
よく冷して食べると美味しい。



## ほっと一息

### キリンと象のお話し

遠い昔、ある草原にキリンと象がいました。キリンは、シカぐらいの大きさで首もシカぐらいの長さでした。象は、豚ぐらいの大きさで鼻も豚ぐらいでした。

キリンと象は、草を食べる競争をしました。象は、キリンより力が強かったので、キリンは負けました。象は、その草原の草を一杯食べてどんどん大きくなりました。キリンは、仕方なく足と首を伸ばして、草原に生えている木の葉っぱを食べました。ところが、食いしん坊の象は、草だけでなく、木の葉も食べようとした。

そこで、鼻を伸ばすことを思いつきました。キリンと象は、少しでも高い木の葉を食べようと、キリンは足と首を、象は鼻を伸ばしていきました。それで、キリンは足と首が長く、象は鼻が長いのです。

おしまい。



## 忘れてはいけない!

福島の震災関連死「避難生活の疲労」が5割  
日本テレビ系(NNN) 3月30日(土)1時45分配信

復興庁は、東日本大震災の後に体調不良などで死亡した「震災関連死」について、1年以上たった後に福島県で死亡した35人の調査結果と対応策を取りまとめた。

これは去年9月、去年3月11日～9月30日の震災関連死者数を調査したところ、10都道府県で40人の死者のうち、岩手県は2人、宮城県は3人だったが、福島県が35人と突出していたことから、その原因などについて分析したもの。自治体の調べで、死亡原因として最も多かったのが「避難生活の肉体・精神的疲労」で、約5割だった。また、死亡した全員が50歳以上で、復興庁は「避難生活などによる疲労、ストレス、医療事情がもとに徐々に衰弱した例がほとんど」と結論づけている。

今後の対策としては、住宅再建を急ぐとともに、避難先での高齢者の見守りや、臨床心理士などによる心のケアを効果的に実施していくとしている。