

自宅でできる体づくり

おうち時間を長く過ごしている時や、在宅ワークで長時間座っているときにできる簡単な体操のご紹介です。今回の体操は HAMACO:LIVING で開催している「自力整体ところ」の講師でもあり、まちなね浜甲子園のスタッフでもあるけーごさんに教えてもらいました。ぜひこの体操を日常生活に取り入れて気持ちも体もリフレッシュしましょう！



武田恵子さん

1 読書、スマホの間に

目・首のストレッチ



1 両手の上にあごをあてて、真っすぐになった首に「そり」を作ります。目をギュッと固く閉じて、目の疲れも一緒にとりましょう。

point
目玉を上下左右に動かすことも目がほぐれて気持ちがいいです。



2 親指以外の4本の指を組んで、親指を目の玉と目の上の骨の間に入れます。



3 人差し指と中指を耳の後ろの骨の間に挟んでゆっくり左右に持ち上げます。

point
まだ目が疲れていると思ったら2へ戻る。

2 すわりすぎはダメですよ！ 肩・足のストレッチ

1 机から一步下がって机に手をつき、その中に頭を入れ、上下にゆすって肩をほぐします。



point
ちょっと膝を曲げてもいいです！



point
ちょっとしんどいなと思ったら、手の幅を広げて下ろしていきます。

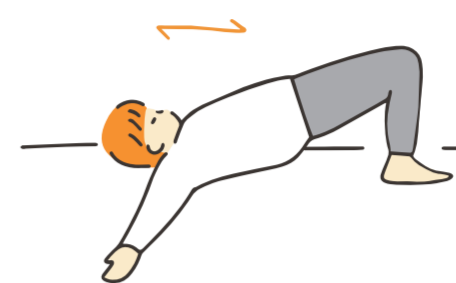
2 机に背を向けて立ちます。両手おいてゆっくりしゃがんでいき、肩をほぐしましょう。気持ちよーくが大切です！



3 かかとをくっつけて少しあげ、上下に動かして体をゆすります。

point
目安は100回！
しんどい人は50回くらいで大丈夫。

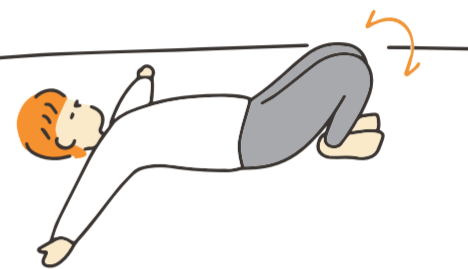
3 寝る前にリラックス 全身のストレッチ



1 膝を立てて縦方向に体をゆすります。目を閉じて肩や首をほぐしていくと気持ちよくリラックスできますよ。

point
何回でもいいです。背中がポカポカしてきたらOK！

2 寝転んで膝を立て、膝を左右に倒します。背骨を左右に転がすように。



3 膝を胸に引き寄せ、両手で抱え膝を胸に引き寄せるようにゆすります。背骨の間を開けていくように。



体操の動画も公開中！ぜひQRを読んでね♪

脳トレ!

答えは下記のQRコードを読み取って、確認してください！



2枚の写真の中にある、7箇所の間違いを探してみましょう！



A



B

1 写真Aの左の壁に貼られた写真のうち、1枚だけ色が違う写真を探してください。
2 写真Bの右の壁に貼られた写真のうち、2枚だけ色が違う写真を探してください。
3 写真Aの中央のテーブルの上にある飲み物の名前をすべて書き出してください。
4 写真Bの中央のテーブルの上にある飲み物の名前をすべて書き出してください。
5 写真Aの右の壁に貼られた写真のうち、5枚だけ色が違う写真を探してください。
6 写真Bの右の壁に貼られた写真のうち、6枚だけ色が違う写真を探してください。
7 写真Aの左の壁に貼られた写真のうち、7枚だけ色が違う写真を探してください。

健康のためにサラダを食べよう!

健康サラダ

OSAMPO BASE の定番メニューの「ファーマーズサラダ」の定番ドレッシングの作り方を教えちゃいます♪ オリジナルドレッシングをかけてご自宅で OSAMPO BASE の味をお楽しみ下さい。

OSAMPO BASE オリジナル『人参ドレッシング』レシピ

- 【材料】**
- にんじん 2本
 - 玉ねぎ 1/2
 - オリーブオイル 100g
 - 醤油 100g
 - 酢 100g
 - 砂糖 大さじ1
 - エストラゴン 小さじ1
- ※好きなハーブやバジルで代用可



【作り方】
ミキサーで混ぜやすい大きさに切り、全てを混ぜるだけ♪



OSAMPO BASE の定番メニュー「ファーマーズサラダ」
葉物、根菜、豆類などたくさん野菜に自家製クルトンを加えたサラダ。一皿でおなかいっぱいになります。テイクアウトもありますよ!

「浜甲子園エリアの皆様の健康づくりをお手伝い」



武庫川女子大学薬学部
教授：大川 恭子

浜甲子園エリアにお住いの皆様、こんにちは。皆さんと同じこの地域にあります武庫川女子大学薬学部の大川恭子と申します。私自身、附属中学校から大学院まで、そして娘も同中・高にお世話になり、今また自身が大学の教員にと この浜甲子園には、長年、御縁があり私にとって「第二の故郷」でもあります。

その浜甲子園エリアが、どんどん新しい街に変化していく様子を見守りつつ地元にある大学として何か地域の皆様にお役に立てることはないか？共に、他の地域にはない安心・安全で活気あふれる素敵な街づくりのお手伝いはできないのか？と思い始め「薬学部」という特性を活かし、学生や地域の薬剤師会の薬剤師とも連携し皆様の「健康づくり」のお手伝いを始めました。

このエリアは、60年近い歴史がある浜甲子園団地の方々や新しく来られた方がとても理想的な形でコミュニティを形成されつつあります。多様な世代の方が住みやすい環境づくりの一環としてお子様から高齢者の方まで視野に入れて「出前健康講座」「お薬相談会」「健康チェック」「脳活プログラム」「ママサボ」「フレイル対策」など様々な活動を開始しています。今後、本学にありまます食物栄養関係の学部、看護学部、健康・スポーツ科学部などとも連携して地域の皆様と共に地元の大学としての地域貢献を目指して活動して参りたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

まちなね健康情報

事前参加、申込不要です。お気軽にご参加ください♪

1 歩こう会

健康に関心が高い人たちと交流しながら、一緒に歩く時間や季節の変化を楽しみませんか。日時：毎週月曜日 10:00-11:30 場所：10:00に HAMACO:LIVING 前集合

2 ノルディックウォーキング講座

上半身も使い、効果的に運動ができるノルディックウォーキングで、正しい姿勢や歩き方を学び、いつまでも自分の足で歩ける体作りをしましょう。日時：毎月曜日 10:00-11:30 参加費：1000円（貸ボール有り）講師：エヌウォーカー倶楽部 藤川真司

3 まちなね保健室

まちなね保健室では日常を健やかに暮らすヒントをお伝えします！些細な事とは思わず、健康についてお気軽にご相談ください。



相談員プロフィール
・浜甲子園団地在住
・看護師歴20年以上
・病院や、訪問看護師として勤務
・薬剤師
・三児の母 / 家族の介護中

4 子育ておしゃべり会 & 健康サポート

子育ておしゃべり会に地域の薬剤師さんが来てくれます。子どもの体についてのお話がきけたり、お薬についての相談もできますよ。



日時：7月3日(土) 9月24日(金) 10:30-11:30 協力：武庫川女子大学薬学部・西宮市薬剤師会

5 皆で楽しく脳トレ・脳活!

Cog Evo(タブレット)を使用し、お一人お一人に合わせて簡単に楽しく脳トレができます。年齢に関係なく気軽にご参加下さい。健康チェック・フレイルチェックもできますので、お散歩ついでに是非お越し下さい。



日時：毎週月曜日 11:00-12:00 (4月以降の予定はHPまたはカレンダーでご確認ください) 場所：HAMACO:LIVING 監修：武庫川女子大学薬学部