

体の緊張をほぐす

- ・額：顔を動かさず、息を吸いながら額を上げ、吐きながら下ろす。
- ・目：息を吸いながら目を閉じ、吐きながら開く。
- ・肩：息を吸いながら上げ、吐きながら下ろす。
- ・呼吸：1・2・3で息を吸って、1・2と止め、1～5で吐く。
鼻で吸う息は冷たく、口で吐く息は温かく感じる。

骨の強化筋トレ

※運動効果・・・骨密度を上げる。負荷をかけると強くなる。

- ・スクワット（1日30回～50回）・・・足先を30度を開き、膝がつま先より前に出ないように5秒で曲げ、5秒で伸ばす。
- ・歩く（1日30分以上）・・・歩きながら5・7・5の川柳を詠む（脳育）
- ・片足立ち・・・1回1分ずつ。1日2～3回
- ・ふくらはぎ強化・・・つま先とかかとを交互にあげる。1分間
- ・階段昇降・・・負荷が大きいので効果大
- ・背筋・・・うつ伏せに寝て、腹の下にクッションを置き、両手を腰で組み、上体起こし10回

尿漏れ対策

椅子に掛け1・2・3・4・5と肛門をしっかり閉めて、パッと緩める

むくみ

むくみにくい人：心臓や足の筋肉がしっかりしている人。

むくみやすい人：足が長く背の高い人。肥満・運動不足。心臓が悪い、深呼吸をしない人、足の筋肉が弱い。

→対策：昼に横になり5分～10分足を上げる。足首の屈伸。かかとを上下。弾力性のあるストッキングを着用

血糖値スパイクの対策（食べ方）

食後の血糖値の上昇を防ぐ

1. 生野菜・・・サラダを先に食べる。納豆、食物繊維が腸を守る。牛乳、お茶。
2. 次に肉類・・・腸に行くまでに時間がかかる
3. 味噌汁・・・なるべく具たくさん
4. ごはん・・・できれば雑穀。1口30回嚙む。15分かけて食べる。
5. 朝食はしっかり。夜は寝る3時間前に済ませる。

※食後15分～30分の間にちょこちょこ動くとう消化吸収が遅れて血糖値の上昇を防ぐ。

※食器洗いは手しか動かさないのでは効果なし。足を使う運動をする。

アブラの食べ方、(オメガ3) 特徴

オメガ3：エゴマ油、アマニ油（体の中で作れない）、青魚、魚油

- ・体の内側から良くなる。
- ・血管を拡張、血流を良くする。
- ・花粉症に良い。
- ・肌を美しくする。
- ・胃腸の温度を上げ体が温まる。
- ・中性脂肪の合成を抑える。
- ・炎症を抑える。
- ・アレルギーを抑える。
- ・新陳代謝を旺盛にする。
- ・脳に働き脳障害を防ぐ。

オメガ3を毎日スプーン1杯飲む。味噌汁やスープに入れても良い。

鯖缶を利用する。(汁まで全部)

オリーブオイル→オメガ9 コーン油→オメガ6