

特別企画!



第3回「健康川柳」入賞作品大発表!

Life8月号で募集した健康川柳。第3回の今回も多くの皆さまにご応募いただきました。心より御礼申し上げます。感心したり、クスッと笑ったり、楽しく読ませていただいた中から、編集部が選んだ入賞作品を発表いたします。

うまい! 感心するで賞

- 古希すぎて あちこち痛い コキコキと (大阪府 福田寿子様)
- 幼児食 親にも優しい 減塩食 (静岡県 三姉妹ママ様)
- 貯まらない お金あきらめ 筋貯金 (鹿児島県 ゆらら様)
- 薄味に これから歩む 濃い人生 (青森県 船木結衣様)

編集部コメント よく考えられていて、編集部一同「なるほど! うまい」と感心させられた作品です。

共感するで賞

- 恋かしら? 火照る身体は 更年期 (沖縄県 テイル様)
- 朝散歩 あいさつかわす だれだった (埼玉県 そら様)
- この暑さ 夏バテ予防と 食べ過ぎる (長野県 内藤敏子様)
- 好物で 目盛の変わる 腹八分 (山形県 トム・黒酢様)
- ねころんで 花火見上げて 痛む首 (静岡県 杉山雅子様)
- 血圧を 納得するまで はかる日々 (奈良県 順ちゃん様)
- 体重計 ゆっくり乗って 息をはく (広島県 セイユーセイミー様)
- 暑さ避け 待合室が 社交場に (長崎県 やや様)
- 年々と 増え続けていく 健康器具 (神奈川県 ママちゃん18a様)

編集部コメント 「あるある」「わかるわかる」と、思わずその場面を想像し、ドキッとしてしまう作品です。

思いが伝わるで賞

- ひとつまえ バス停降りて さあ歩こう (福岡県 キャメロン様)
- 元気さは 何でもやるぞ その気持ち (兵庫県 へりつん様)
- 痛みない 朝を迎えて 感謝する (岡山県 みー様)
- 来年も この世で会おう 同期会 (埼玉県 ころころ様)

編集部コメント 作者の皆さんの健康に対する気持ちが感じられる作品です。

笑顔になるで賞

- よっころしよ 言わずに動けた 若い頃 (奈良県 ももくん様)
- 「太ったね」 闘志で燃やした 皮下脂肪 (熊本県 べんべん草様)
- なんか飲む? 昔コーヒー 今青汁 (神奈川県 ちくわ様)
- 薬局で 薬とえがおを 持ち帰り (大分県 ちゃんまめ様)
- Life手に 健康維持に 若がり (福岡県 ユミコロ様)
- 我が健康 ライフの教え 忠実に (神奈川県 しなの様)

編集部コメント 読んで笑顔になる作品です。Lifeも皆さまの健康に役買っていると嬉しく感じます。



元気応援薬局 class A

Life 12月号

[class A 薬局の健康情報紙 ライフ] 無料

体あたたため ヨガ特集



「健康川柳」入賞作品大発表!...4 医薬部外品の入浴剤を100名様にプレゼント...4

ヨガの素朴な疑問を解決!

初心者向けのポーズは?

ヨガのほとんどの流派の基礎になっているハタヨガは、動きがシンプルなので初心者でも始めやすいでしょう。

ヨガマットは必要?

じゅうたんなどの上で行うときにヨガマットを使えば滑りにくくなります。また、床上に敷いて行えば痛くありません。

体が硬くてもできる?

体が柔らかいと柔軟性に任せて動きがち。体の硬い人のほうが、伸びていることをより実感できます。

どんな服装でやるの?

胸やお腹などを締めつける服装では体を自由に動かさません。呼吸もしづらくなるので、動きやすい服装で。

何分くらいやればいい?

1回20~30分かけて、交感神経を優位にしてから副交感神経を優位に。これを週1~2回行うのが理想。

ポーズは好きな順番でいい?

多くのプログラムは交感神経を優位にした後、副交感神経を優位にするポーズで構成。できればプログラムに沿って。

いつやるのがいい?

頭が下、お腹が上にくるポーズなどでは胃の内容物が逆流する可能性が。食後2時間ほどは避けて行うのがおすすめです。

今すぐできる 椅子に座ったままヨガをやってみよう

薬局での待ち時間に、椅子に座ったままでもできるヨガを紹介します。

●キャット&カウ

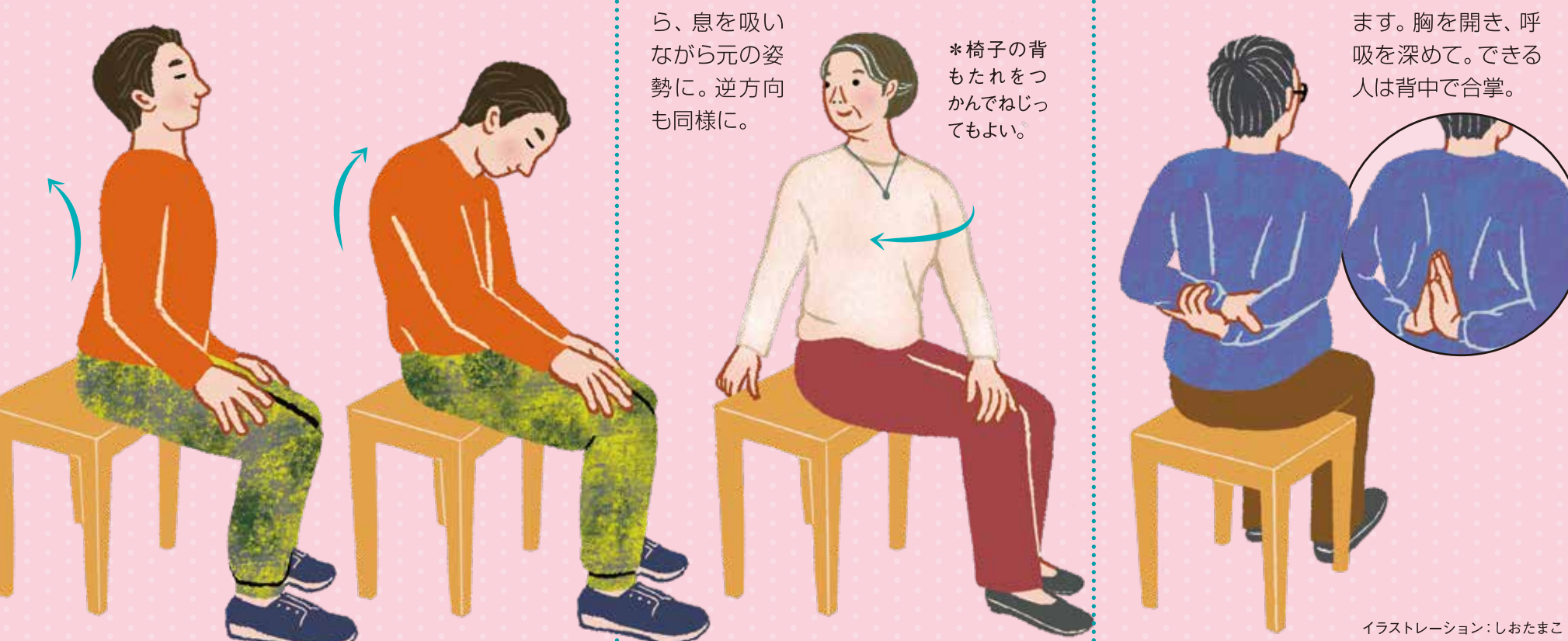
背骨を動かすことで自律神経を整えます。①椅子に浅めに座り背筋を伸ばします。②息を吸いながら背中をそらせ、息を吐きながら背中を丸めます。呼吸に合わせて数回繰り返します。

●ねじるポーズ

気分がのらないときはやる気をアップ、逆にイライラするときは気持ちを落ち着かせます。①息を吸って背筋を伸ばし、吐きながら上半身をねじります。②そのまま数回呼吸したら、息を吸いながら元の姿勢に。逆方向も同様に。

●背中を手を組む

長時間スマホやパソコンを使用するとやりやすい、巻き肩の解消に。①両腕を背中を組みます。②息を吸って胸を引き上げ、息を吐いてひじと肩を後ろに引きます。胸を開き、呼吸を深めて。できる人は背中が合掌。



イラストレーション:しおたまこ

クスリンです。

読者アンケート

ご意見をお寄せください

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、1月5日(当日消印有効)です。

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法でお一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 健康診断は、病気の早期発見・早期治療はもちろん、病気そのものを予防するために重要です。あなたは今年、健康診断を受けましたか?(受けた/受けていない)
- ②を選択した理由をご記入ください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別 ⑨ 年齢
- 電話番号

*記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、https://form.run/@12-2024LIFEIにアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。

○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life12月号係

プレゼント 100名様

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で100名様に下記の商品をプレゼントいたします。



心地よく温まる 医薬部外品の入浴剤

やさしくぬめらかな湯になり、健康と美容への効果が期待できる医薬部外品の入浴剤。無香料、無着色でデリケートな肌の方にもおすすめ。有効成分が血行を促進し、冷え性などの諸症状を緩和するとともに、身体をしっとり温めます。

薬用ホットタブ重炭酸湯Classic 45錠 3,960円(税込) ホットアルバム炭酸泉タブレット 120錠 816-426

○商品については、上記にお問い合わせください。

*プレゼントの当選発表は発送をもってかさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報は(株)クラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。 *プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

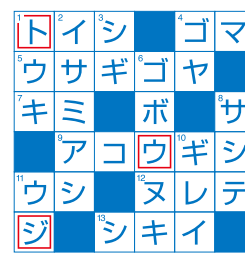
健康情報をWebでも

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

Healthy Life Club https://www.healthylifeclub.net/

〈健康脳クイズの答え〉

答えは、「トウジ(冬至)でした。」



次号予告 1月号は「はちみつ」を特集します。どうぞお楽しみに。

元気応援薬局 class A 薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方箋のご用がなくてもお気軽におこしください。

初心者でもできるヨガ

ポーズの流れが決まっています。動きもシンプルなので初心者でも取り組みやすいのが「太陽礼拝」です。全身運動になるのでヨガのはじまりのウォームアップとしても適しています。

太陽礼拝の基本

12のポーズから成ります。3回ほど行くと体が温まります。

一つの呼吸に対して一つの動作

ひと呼吸ごとに一つの動きを行うのがルールです。動きは自分の呼吸のペースで。

呼吸と体の動きを連動させる

呼吸に合わせてリズムカに動いていきます。呼吸が深まるほど動作もゆっくりと。

ゆっくり鼻から吸って鼻から吐く腹式呼吸

お腹をふくらませるように鼻から息を吸い、お腹をへこませるように鼻から息を吐きます。

11 バンザイのポーズ
息を吸いきったとき、全身が伸びていること。

12 合掌のポーズ
背すじをしっかり伸ばし、肩の力を抜き、胸の前で手のひらを合わせ合掌します。呼吸を整え、心を落ち着かせます。

10 前屈のポーズ
息を吐きながら前屈姿勢に。太ももの裏を伸ばして。

9 半分前屈のポーズ
脚を手のほうに戻し、息を吸いながら半分前屈。

8 下向き犬のポーズ
背骨や肩周辺をストレッチ。①両ひざをつき、つま先を立てます。②息を吸いながら両手で床を押し、ひざを持ち上げ腰を後ろに引きまします。③息を吐いてかかとを床へ。*ひざを曲げてよい。

7 コブラのポーズ
体の前面を伸ばします。①お腹、両脚を床に降ろし、つま先を伸ばします。②息を吸いながら両ひざを伸ばし、上体を起こします。③吐いてうつ伏せに戻ります。

6 八点のポーズ
手首、腕、腹筋、背筋を強化します。①息を吐きながら両ひざ・両ひざを曲げて床につけます。②腰は浮かせて両手の間に胸を下ろし、あごを床につけます。

5 板のポーズ
体幹が鍛えられます。①息を吐きながら両手のひらを床に置き、片足ずつ後ろに伸ばしてつま先を立てます。②息を吸って下腹部を引き上げ、耳からくるぶしまでを一直線に。

3 前屈のポーズ
精神を落ち着かせる効果が。①体重を両足の裏に均等にかけ、ひざを伸ばしたまま息を吐きながら、上体を前屈。②指先を床につけ、背骨を床のほうに伸ばします。

4 半分前屈のポーズ
背骨を伸ばすことが目的。①息を吸いながら指先は床につけた状態でひざを伸ばし、目線は斜め前に。②背筋を伸ばします。指が床に届かないときはひざを曲げてOK。

2 バンザイのポーズ
昇っていく太陽の光を受け取るイメージ。①息を吸いながら両手を弧を描くように頭上に伸ばします。②上体を引き上げ、体側を伸ばします。

1 山のポーズ
全ての立位の基本となるポーズ。①肩の力を抜いて両足を腰幅に開いて立ちます。②顔を真正面に向けて、背すじを伸ばして耳、肩、ひざ、くるぶしを一直線に。

椅子に座ってもっと手軽に

椅子に座って行う太陽礼拝。体力に自信のない人はまずはこちらを。

1 山のポーズ
椅子に浅く座り、両足は腰幅に広げ、両手をひざの上に置き、顔は正面に向けまます。

2 バンザイのポーズ
息を吸いながら両手を弧を描くようにして頭上にまっすぐ伸ばし、上体を引き上げまます。

3 合掌のポーズ
息を吐きながら両手をゆっくり下ろし、背すじは伸ばしたまま胸の前で手を合わせて合掌。

4 背中そらせのポーズ
両手をひざの上に下ろして、息を吸いながら胸を引き上げ、斜め上を見て身体の前を開きます。

5 前屈のポーズ
息を吐きながらものつけ根から上半身を前に倒します。両ひざを軽く曲げ、手はすねから足の甲の上に置きます。

6 半分前屈のポーズ
息を吸いながら両ひざを伸ばして上半身を少し上げ、視線を斜め前に向けまます。

7 前屈のポーズ
息を吐きながら再度、上半身を大きく倒します。上半身の重みをもにも預けまます。

8 ロールアップ
息を吸いながら背骨を丸めて上半身をゆっくりと起こし、最後に息を吐きます。腕はドランと脱力。

9 胸張りのポーズ
両手を後ろで組みまます。息を吸って手を後ろに引き、胸を開きまます。顔は斜め上に。

10 手リリース
息を吐きながら両手をひざの上のいったん置きまます。背筋は伸ばしたままで。

11 バンザイのポーズ
息を吸いながら両手を弧を描くようにして頭上にまっすぐ伸ばし、上体を引き上げまます。

12 合掌のポーズ
息を吐きながら両手を胸の前までもってきて、手を合わせて合掌。気持ちを落ち着かせまます。

最後に心身をリラックス

「シャバ・アーサナ」
①仰向けになり両足を少し広げ、両手のひらは上に向けて両脇に。②ゆったりと呼吸をしながら全身の力を抜きます。手足に力を入れ、バツと力を抜いてもOK。

生活の中で体を温める方法

朝起きたら 白湯を飲む
インド・スリランカ発祥の伝統医療アーユルヴェーダでは、朝起きて白湯を飲むと、体を冷やすすエネルギーを弱められるとされています。

日中 マフラー、手袋、レッグウォーマーなど
太い血管が皮膚近くを通る首、手首、足首が冷気にさらされると、体温が低下しやすくなります。マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを着用。

就寝時 湯たんぽ
寝る前に、足元や腰があたる部分に湯たんぽを入れて温めておきます。低温やけどを避けるため、就寝時には外に出しましょう。

すぐに温めたいとき 指組み、ほおずき揉み
両指を第一関節が合わさる位置で組む「指組み」や、片方の指先の両側を反対側の手の指2本で軽く揉む「ほおずき揉み」で血流促進。

食事 温める食材。たんぱく質も
ゴボウやレンコンなどの根菜類や、味噌・納豆などの発酵食品は体を温める食材。熱を産生する筋肉の材料となるたんぱく質も積極的に摂取。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Cをつなげてできる言葉は？

答えは、4ページにあります

1	2	3	4	
A				
5		6		
7			8	
	9		B	10
11		12		
C		13		

〈タテのカギ〉
1 相場の変動を利用して利益を得ようとする短期的な取引のこと
2 調子づいて失敗すること
3 「鴨」と書く、水辺にすむ旅鳥
4 「マハ」「カルロス4世の家族」で有名な宮廷画家
6 競走などで多人数を一気に抜き去ること
8 将棋を指す人
10 形式を整えて行う礼法
11 京都の茶の名産地

〈ヨコのカギ〉
1 刃物、石材などを研ぎ磨く石
4 他人におもねりへつらって自分の利益を計ることを「○○をする」という
5 日本人の狭い住居を形容した言葉
7 卵の卵白に包まれている黄色い部分
9 元禄15年、吉良義央を襲って主君浅野長矩の仇を討った47人のこと
11 虫歯のこと
12 苦勞せずに利益を得ることのたとえを「○○で葉」という
13 不義理や面目のないことがあって、その人の家に行きにくいことを「○○が高い」という

知って脳活 **ことわざ**
【糞に怒りてなますを吹く】…一度の失敗をきっかけに過度に慎重になること。過度な心配は大切な機会を失うことにもなるのでほどほどに。

ゲンキ レシピ vol.162 黒糖蒸しパン

調理時間: 40分 エネルギー: 約1,110kcal (全量)
食塩相当量: 0g

カロリー控えめでも食べ応えたっぷり

黒糖は、サトウキビの持つビタミンやミネラルなどの栄養素が残っている砂糖です。黒糖の栄養とコクのある味を楽しめる蒸しパンは、ケーキに比べるとカロリーも控えめです。蒸し器があれば作れるのも魅力。お好みでホイップクリームを添えても。

材料 (直径14~16cmの丸型1台分)
●薄力粉…150g ●黒糖…100g ●卵…1個 ●クルミ(刻んだもの)…20g
●重曹…小さじ1 ●水…120ml ●酢…50ml

作り方
1 蒸し器は蒸気が上がった状態にしておく。
2 薄力粉は重曹と合わせてふるっておく。型にクッキングペーパーを敷いておく。
3 小鍋に黒糖と水120mlを入れて加熱し、黒糖を溶かし、粗熱を取っておく。
4 ボウルに卵を溶きほぐし、③の黒糖液を加えて混ぜる。酢も加えて混ぜたら②の薄力粉を加え、粉気がなくなるまで手早く混ぜる。
5 型に流し入れクルミをのせて、蒸気の上になっている蒸し器で20~25分蒸す。竹串を刺して何もついてこなければ蒸し器から取り出し、粗熱が取れたら型から外す。

クルミの代わりに「ゴマ」でも