

ホホバ

頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

三月に入り、街にも春の装いが見られるこの頃、景色を楽しみながら散歩して、冬の間寒さで縮こまってしまった身体をゆつくりほぐしていきましよう。

身体をほぐしたら、正しい歩き方で、健やかな心身のために毎日歩く習慣をつけましよう。

まずはゆつくり

ブラブラ散歩から

日中は日差しも暖かくなり、外をぶらぶらと散歩するのも気持ち良い季節となりました。

冬の間、寒さで外出の機会も減り、運動不足になっていた身体には、激な運動はおススメできません。

まずは、景色を楽しみながらのブラブラ散歩から徐々に身体を慣らし

ていきましよう。

最初はゆつくりで、歩幅を少し広めに取る様心掛けると、全身運動としても無理なく行えます。

散歩とウォーキング

何が違うの？

散歩とウォーキング、どちらも歩く事に変わりはありませんが、その目的、内容は少し違います。



散歩は、景色を楽しんだり街を散策したり、気分転換やリフレッシュに効果大。

ウォーキングは、無理せず筋肉や心肺機能を刺激して、運動不足を解消してくれます。

ウォーキングで体を

散歩で気持ちを整える

おススメしたいのは「散歩しながらウォーキング」。

ゆつくりのんびり歩くだけでは、なかなか運動不足の解消にはなりません、逆に早足で腕を振り、しっかりとウォーキングだけでは楽しみがありません。

歩きやすい靴で、お目当ての本屋さんまでは早歩き、帰りは公園をのんびり散策する等、体調やその日の気分で強度を変え、楽しく歩きましょう。

散歩・ウォーキングは

正しい歩き方で美しく健康に

歩き方の癖はひとそれぞれありますが、その癖によつて足首や膝などに負担を掛けていたり、膝痛や腰痛の原因になったりする事も。

無理なく楽しく元気に、を心掛け、正しい歩き方で、美しく健康に歩きましょう。

◆意外と知らない 正しい歩き方

普段、私達は生活の中で、急ぎ足だったり、音を立てずにすり足で歩いたり、のんびり歩いたり、と色々な歩き方をしていますが、体に負担が少なく、健康にも良い、見た目にも軽やかな「正しい歩き方」は、誰からも習ったことがあります。



必ず正しいフォームで、と神経質になる必要はありませんが、ポイントを押さえ正しく歩けば、身体に負担をかけず自然に必要な筋肉が鍛えられますから、最初は少しきつく感じても少しずつ続けましょう。

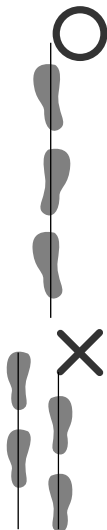
慣れてくれば正しい歩き方の方が楽に感じられるようになります。

◆つま先をやや外側(約15度前後)に開いて一本の線上を歩く

ほとんどの方はつま先がまっすぐ

で二本の線上を歩き、足の外側の筋肉しか使っていません。

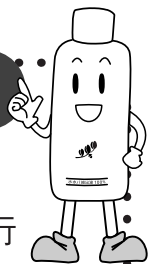
つま先を外に向けていけば、内側の筋肉を刺激して、骨格の矯正にも。



◆内ももを締め、左右の腿を軽く擦るように歩く

歩く時、内腿を締めて軽く擦るように歩くと足の内側(内転筋)が鍛えられ、下半身の筋力強化。

今年の流行色とラッキーカラーは？



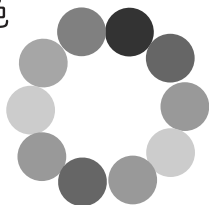
流行や占いや風水などでは、それぞれ毎年の流行色や運気を上げるといわれる色が決まっています。

★流行色

- ・鮮やかな濃いピンク
- ・淡く優しい黄色

★風水で良い色

- ・瑠璃色
- ・青リンゴ色



★十二支のラッキーカラー

- 子 → 雪の様な白
- 丑 → 春の柔らかい黄色
- 寅 → カーキグリーン
- 卯 → 暖色系の黄色
- 辰 → 濃いオレンジ
- 巳 → 鮮やかな青
- 午 → 淡い群青色
- 未 → 春の緑
- 申 → 卵の殻の白
- 酉 → 山吹色
- 戌 → えんじ色寄りの赤
- 亥 → 紫がかった青

流行や自分のラッキーカラーを服や小物等、生活の中に上手に取り入れて、運気UPに役立てましょう。

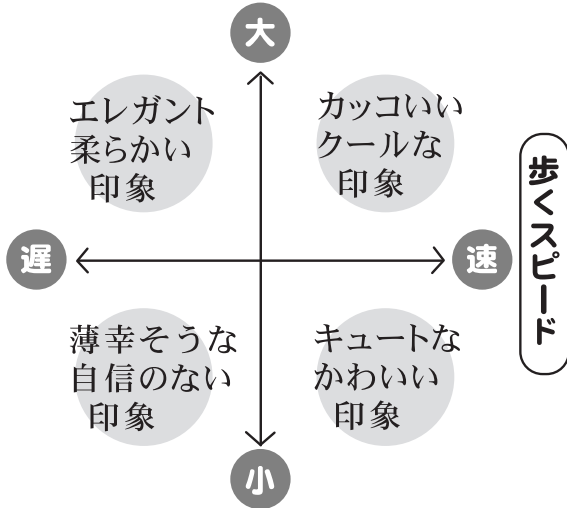
◆お腹をへこませ、胸を持ち上げる

おへその下、丹田を意識してお腹をへこませると、自然に胸郭が上がリ体幹強化にも。

同時に顎を引いて肩甲骨を意識し、肩をストンと落とすと美しい姿勢に。



歩幅



◆正しい歩き方で印象良く

歩く姿ひとつで、人から見た印象は、まるで違ってきます。

気付かぬ内に「歩き方」で良くない印象を持たれるのは避けたいもの。正しい姿勢で正しい歩き方をすれば、グッと印象が良くなります。

正しい歩き方で美しく歩き、周りに良い印象を与えましょう。