

▼すき間時間にできる 体幹お手軽トレーニング



スポーツの秋

家庭でできる

体力作り

「アフターコロナ」の生活スタイルとして日常生活の中で押さえておきたいのは、体力低下を防ぐことと感染対策。まずは自宅でもできる簡単な体力作りのアイデアをご紹介します。また、スポーツをする際の新しい常識も身に付けておきましょう。

✦ **出不精が板に付いた!?**
すき間時間で運動を

体を動かす習慣を取り戻すために、プチエクササイズを始めましょう。飽きずに続けるためにも、気負わず、すき間時間

毎日の生活に楽しく運動を取り入れ、健やかな体を保ちましょう。感染症対策も、これからの生活の常識です。



でトライして。例えばキッチンやトイレなど、意外な場所も効果的に使えます。

体力低下を防ぐための運動は、日々コツコツが大切。「明日から」なんて言わないで、このタイミングで始めましょう。

スクワット

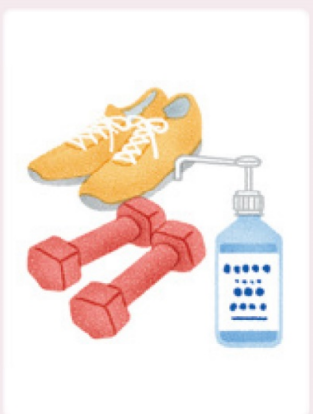
トイレの便座を利用してスクワット。トイレとセットで習慣付けて。

かかと上げ

キッチンカウンターなどにつかまりながら軽く足を開き、かかとをできるだけ高く上げ下げ。

斜め腕立てふせ

キッチンカウンターなどを使って、体を斜めに倒して腕の曲げ伸ばし。



● **用具はこまめに消毒を**
ジムや公共の施設などを使う時、直接手で触れるものはできるだけ消毒を。ほかのひとの用具の使いまわしは極力避けましょう。

● **マスクは運動強度をアップする**
マスク着用で呼吸がしにくくなり、体への負担が大きくなります。マスクをしたまま運動する時には「無理せず適度」を心掛けて。

※新型コロナウイルス感染症については、必ずしも科学的な知見が集積されている状況ではありません。今後、見直しが行われることも考慮し、新しい情報を常に確認するよう心掛けてください。

暮らしメモ

感染対策も考えて安全にスポーツするために

アフターコロナの生活で、スポーツを行う時に気を付けたことは？ 基本的な対策をまとめました。

●どこで行うべき？

感染予防という観点ならば、自宅でする運動が安全。1人、または少数人数での運動を心掛け、たくさんの方が集まる狭い場所は避けましょう。屋外ならば公園などの広い場所で、周囲の人と十分に距離をとってください。ランニングは約10メートル、ウォーキングは約5メートルの間隔を開けるのが適切です。

睡眠の質にこだわる、 くつろぎのベッドルーム

体を健康に保ち、生活のリズムを整えるためにも「良い眠り」は欠かせません。暑さがやわらぎ、日照時間の減ってくる秋は睡眠習慣を改善する一番良い季節。そこで、くつろげるベッドルーム作りについて考えてみました。

リラックスできることこそ大切

寝室にはシンプルなインテリアがベストです。「ホテルライク」をイメージすればわかりやすいでしょう。照明は強すぎず、暖かみのある間接照明を。小さな明かりの複数使いがオススメです。

窓から離れ、頭が壁側にくるように

外気の影響を受けやすい窓の近くにベッドを置くのは避けてください。頭が壁側にくる配置は安心感を高めます。また、ドアとベッドがあまりに近いのは落ち着きません。パーティションなどを使ってドアからの視界を遮ると安心です。



知ってた?! 寝室にNGの家電・家具



テレビ

ついだらだら見てしまう!? 寝る前のテレビはリラックスを妨げます。

オープン収納



視覚的情報量を増やすのは安眠には逆効果。インテリアはすっきりシンプルがオススメ。

大きな鏡



トイレに行く時、自分の姿にヒヤリ!? 意外に心理面で負担があるそう。



暮らしのレシピ

秋の夜長におすすめ 安眠スープ2種

ひじき、牛乳、セロリにレタスなど、リラックス効果の期待できる食材をスープにしました。



ひじきと牛乳のしょうがスープ

▼材料(4人分)

芽ひじき(乾燥).....10g
チンゲン菜.....2株 玉ねぎ.....½個
しょうが.....1かけ 水.....400cc
牛乳.....400cc 鶏がらスープの素.....小さじ2
塩・こしょう.....適量 サラダ油.....15g

▼作り方

【準備】たっぷりの水(分量外)で芽ひじきを戻し、水気を切っておく。チンゲン菜は茎と葉に切り分けざく切り、しょうがは千切り、玉ねぎはスライスしておく。

- 鍋にサラダ油を熱して弱火にかけ、玉ねぎを炒めてしんなりさせる。
- ①にしょうが、芽ひじき、チンゲン菜の茎の部分を加え、中火で全体がしんなりするまで炒める。
- ②に水と鶏がらスープの素とチンゲン菜の葉の部分を加えて沸騰させ、1分ほど煮込む。
- ③に牛乳を加え、塩・こしょうで味を調えたら、沸騰直前に火からおろす。

レタスとセロリのコンソメスープ

▼材料(4人分)

レタス.....½個
セロリ.....1本
しめじ.....½パック
玉ねぎ.....中½個
サラダ油.....適量
塩・こしょう.....適量
A 水.....800cc
顆粒コンソメ.....大さじ1顆

▼作り方

【準備】レタスはよく洗って手で大きめにちぎる。セロリと玉ねぎは薄くスライスしておく。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。

- 鍋にサラダ油を熱し、セロリ、玉ねぎ、しめじを中火でさっと炒める。
- ①にAを加え、中火で軽く煮る。さらにレタスを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調え火からおろす。

暮らしのヒント ●● 寝室のカーテン選び

リラックスできる色使い、安眠効果のある素材とは?

気軽に模様替えできて、部屋の雰囲気をがらりと変えてくれるのがカーテンです。寝室では、青や紫、茶色などを取り入れて、落ち着きあるコーディネート。明るさが気になるお部屋なら、遮光カーテンを選んでください。遮熱性、防音性に優れたしっかりした素材のカーテンもぐっすり眠れてオススメです。



暮らしのワンポイント

家事シェアを当たり前の習慣に

誰かに負担が集中しないための工夫をしよう!

外出自粛などの影響で、自宅で過ごす時間に注目が集まった2020年。家族全員が自宅にいることで増えた家事の負担について、見直しを行ったというご家庭も少なくなかったようです。「すること/したこと」を皆でわかりやすく共有できる専用アプリなども人気です。この機会に、家事は皆でシェアする習慣を当たり前にしていきましょう。