

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.09



2007年に行われた感染症を除く危険因子と死亡原因に関する調査では、なんと運動不足が原因で約5万人が亡くなったという結果がでました。これは喫煙、高血圧に続いて第3位の数字です。

では、どのくらい運動をすれば運動不足でなくなるのでしょうか。

厚生省の発表している指針では、18歳未満は「毎日60分以上楽しく体を動かす」18歳～64歳は「3メッツ以上の強度の身体活動を毎日60分」

65歳以上では「強度は問わず身体活動を毎日40分」としています。

1時間もまとまった時間がとれないという方や、そんなに続けて運動するのはツライという方もいらっしゃるかと思います。ですが、この時間はまとめたのことでなく合計でのことなので、例えば30分+10分×2とかでもOKなんです。もちろん10分×6でもOKです。

ついでに18歳～64歳の方の指針についている制限の「3メッツ以上の強度って??」という方向けに、3メッツ以上の身体活動の例をご紹介しますね。

歩行(67m/分以上)、掃除機かけ、庭の草むしり、自転車に乗る、モップかけ、スクーター・オートバイの運転、ボウリング、社交ダンス、太極拳、ラジオ体操、水中歩行、軽い筋トレなどなど。

意外と簡単な日常的な活動でも充分なのです。例えば通勤や買い物に片道10分歩いて行って往復で20分、おうちの掃除機かけで10分、床拭きを10分、ラジオ体操第1・第2を朝晩やって10分、軽い筋トレを10分……これで60分です。やろうと思えばできそうだな、と思うと同時に、やろうと思わないと意外と達成できてないかもという運動量ですよ。ぜひ意識してご自分の生活に組み込んでください！



## ■かんたん豪華！栗きんとん



材料

栗の甘露煮…1袋～好きなだけ  
さつまいも…中4本 煮豆…適量

つくり方

- (1) さつまいもは皮をむき、水にさらした後、柔らかくなるまで茹でる
- (2) 甘露煮のシロップを1に加える(好みのかたさ・甘さになるまで)
- (3) バットにラップを敷き、2を平らに広げて、栗と煮豆を等間隔にのせる
- (4) 冷蔵庫でしっかりと冷やしたら、お好きな大きさに切り分け、ラップでくるんで形を整えてできあがり！

ビタミンB1や、高血圧予防に有効なカリウムをはじめ、バランスよく栄養成分を含んでいます。また、栗に含まれているビタミンCはデンプンに包まれているため、加熱しても壊れにくいんですよ。

## 9月の名言

「台所で皿洗いしているときに、  
本のプランをたてるのに  
最もよい時間です。」

9月15日生まれ アガサ・クリスティ  
イギリスの推理作家・ミステリの女王

アガサ・クリスティはいわずとしたミステリの名手です。代表作の1つである「そして誰もいなくなった」は約1億部を売り上げているそうです。ポアロやミス・マープルなどの名探偵を生み出しました。こちらの名言は、皿洗いをしているときによりアイデアが浮かぶ、というような意味だと捉えられますが、**実は皿洗いは科学的にも思索に適していると言われているんです。**水が流れる音や単純な作業にはリラックス効果がありますし、皿洗いのような両手を使う作業は右脳と左脳の両方を活性化させてくれます。あるニュースメディアによると、ビル・ゲイツやAmazonの創業者ジェフ・バズスも好んで夜には皿洗いをしているんだとか。おうちに食洗器がある方も普段は家族におまかせという方も、何かに悩んだ時、いいアイデアが浮かんだらいいなという時には、皿洗いをしてみてもいいかもしれませんか？

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① 背筋をまっすぐに伸ばして座り、両手を後頭部に当てる
- ② 手のひらと後頭部を押し当てるようにしながら肩甲骨を寄せるように両肘を左右に開く
- ③ 胸は少しそらして目線は上げ、ゆっくりと30秒ほど呼吸する

肩こり解消に  
呼吸も改善します！



### とけるかな？ ナゾキに挑戦！

○に入る言葉を数字の通りに並べると  
なんという言葉ができるでしょう？

$$1 \times 6 = \text{○○} \textcircled{3} \textcircled{2} \text{○} \textcircled{3} \textcircled{2}$$

$$1 \times 9 = \text{○○} \textcircled{2} \text{○} \textcircled{2}$$

$$4 \times 8 = \text{○} \textcircled{1} \text{○○○○○○○}$$

二十四節気のひとつ  
(先月の答え:しかく だいや すぱーど で【すいか】)

### ……おわりに……

今年の中秋の名月は9月17日です。今でも旧暦の8月15日に合わせて行われるので、実は満月ではない時もあるんだとか。意外ですね。

中秋の名月に月を眺める「お月見」は平安時代に中国から伝わったといわれています。

すすきをかざったり、月を盃のお酒に映して楽しんだり、月見団子を食べたり、お月見にまつわる風習はいろいろありますが、毎年これはやってる！というようなことがありましたらぜひ教えて下さいね。