

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.10

## スポーツ 観戦の秋？ ……Health column……

秋の澄んだ空気とさわやかな陽気は、体を動かすのにぴったりの季節です。運動会やマラソン大会、駅伝やプロ野球の試合など、スポーツに触れる機会も増えてきます。でも、「本格的に体を動かすのはちょっと大変」と思う方も多いかもしれません。実は、テレビや動画でスポーツを観戦するだけでも、心と体にうれしい効果があるのです。

応援しているうちに、自然と手や足が動いたり、思わず体を前後に揺らしたりすることで血行がよくなります。お気に入りのチームや選手を応援していると、胸が高鳴り、ワクワクする気持ちが湧いてきて、日頃のストレスを軽減して気分を前向きにしてくれる効果があります。また、選手の動きを目で追い、次にどんなプレーになるか予想したり、自分だったらどうするか考えたりすることで、脳にも良い刺激が加わります。**観るだけでも、立派な“ながら健康法”になるのです。**

さらに、意識的に試合の合間に少し体を動かすと、より健康効果が高まります。見ながら肩や首をゆっくり回したり、応援のリズムに合わせて軽く足踏みをしたり手を振り上げたりするだけでも簡単なストレッチになりますよ。可能であれば、得点シーンに心の赴くままに声を上げるのも良いですね。

時間や体力に余裕があれば、スタジアムや会場に実際に足を運んで観戦するのもおすすめです。臨場感あふれる雰囲気の中で応援すると、自然と体が動き、手拍子や声を出すことで、さらに体も心も元気になります。テレビ観戦とは違ったワクワク感を味わうことができ、気持ちのリフレッシュにもぴったりです。

試合を観る時間を、自然と体を動かす時間にも変えて、ひと味違うスポーツの秋を試してみてください。



## ■バターを使って贅沢に。舌平目のムニエル



### 材料

舌平目…2枚 マッシュルーム…3個

オリーブオイル…大さじ 1.5

塩・こしょう・小麦粉…各適量

きざみパセリ…大さじ 1 バター20g

### つくり方

(1) 舌平目はキッチンペーパーで水分を拭き取り、塩コショウで下味をつけて小麦粉をまぶす

(2) オリーブオイルを熱したフライパンで(1)をカリッと焼く

(3) 別のフライパンでバターを溶かし、スライスしたマッシュルームを炒め、パセリを加える

(4) (2)をお皿に盛り付け(3)のソースをかけたらでき上がり

「ヒラメ」が付くのに、実はカレイの仲間なのだそうです！

舌平目は高たんぱく・低脂肪で消化がよく、ビタミンB群やミネラルも含む白身魚です。カレイやヒラメと比べると少しクセがありますが、一番脂質が少ないので胃腸にも優しいですよ。

## 10月の 名言

「明日死ぬかのように生きよ。  
永遠に生きるかのように学べ。」

10月2日生まれ マハトマ・ガンディー  
インドの宗教家・指導者

「インド独立の父」と呼ばれるマハトマ・ガンディーは、非暴力・不服従の運動で世界に大きな影響を与えた人物です。

なんだか難しいことを言っているように感じられますが、要するに「今日できることは今日やろう」「いくつになっても、好奇心を忘れないで学び続けよう」ということではないでしょうか。

たとえば、「久しぶりにあの人に電話しようかな」と思ったら先延ばしせずに連絡したり、「前から気になってたお店」にふらっと寄ってみたり。ちょっとしたことで、やってみると新しい展開があるかも。

また、「学ぶ」というと勉強を思い浮かべがちですが、難しいことじゃなくても大丈夫。新しいレシピに挑戦する、見かけた草花の名前を調べる、孫にスマホの使い方を教わる……それだって立派な“学び”です。

ガンディーの言葉をきっかけに、今日一日を少し新鮮に過ごしてみませんか？

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① 足を腰幅に広げてイスに腰かける
- ② 右腕を曲げて少し上げ、右わきの凹んだ部分に左手の親指をあてわきをつかむ
- ③ 親指を挟むように右腕をしめてから右腕を10回回す。この時左手は軽くわきをもむようにする
- ④ 逆側も同様に行う

肩凝りに効果あり！



### とけるかな？ ナゾトキに挑戦！

読めるかな？  
秋の難読漢字



文字の色もヒントになっています  
(先月の答え:それぞれコ・ス・モ・スが入るので【コスモス】)

### ……おわりに……

10月に入ると、木々が少しずつ色づき始めます。赤や黄色に染まった葉は、散歩道や公園を彩ってくれますね。近くの神社や公園を歩くだけでも、季節を感じられるのが秋の良さです。

ぜひ、明るい時間帯に20分程度、お散歩に出かけてみて下さいね。

また、この時期は冷え込みが増してきますので、お出かけの際にはカーディガンやひざかけ、ショールなどを持ち歩いて体を冷やさないようにお気を付けください。