

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2026.03

## 運動前の準備

…Health column…

寒さが和らぎ、少しずつ体を動かしやすくなる3月。「暖かくなったから散歩を再開しよう」「庭仕事を始めよう」と思われる方も多いのではないでしょうか。この時期は、ぎっくり腰や膝・肩の痛みが増えやすい季節でもあります。というのも、冬の間に体は知らず知らずのうちに“省エネモード”になっています。筋肉や関節は硬くなり、動きも小さくなった状態のまま。そこへ急に運動量が増えると、体がついていけず、痛みやケガにつながりやすくなるのです。

この時期に大切なのは、身体を「運動に慣らす」こと。そこで簡単なストレッチをご紹介します。冬の間あんまり動いていなかったという方は、まずはこういった軽い体操のようなものから始めてみて下さい。運動を始める前にやれば準備体操にもなりますよ。

- ① 両足を肩幅に開いて立ちます。
- ② 左腕を右側にまっすぐ伸ばし、右腕で左のひじを抱え込みます。
- ③ 体を右にじわ～っとひねり、肩を気持ちよい程度に伸ばして10秒キープします。  
(反対も同様に)
- ④ 両手を背中の後ろで組み、グーッと下に引っ張って胸を大きく開きます。
- ⑤ そのまま膝を軽く曲げて、お辞儀をするようにゆっくり体を前に倒します。組んだ手は無理のない範囲で天井の方へ伸ばし、そのまま10秒キープしてください。
- ⑥ 体を左右にゆったりひねります。右にひねるときは左手で右肩を軽く触るようなイメージで、リラックスして左右交互に10回繰り返しましょう。



## ■切り昆布とちくわの炒め煮



### 材料

切り昆布…100g

ちくわ(油揚げ・さつま揚げでも)…1本

しょう油…大さじ1 酒…大さじ1

みりん…大さじ1 ごま油…適量

### つくり方

- (1) 切り昆布は洗ってザルにあけ、水気を切る。
- (2) ちくわは食べやすい大きさに斜め切りにする
- (3) フライパンにごま油を熱し、ちくわと切り昆布をいれて軽く炒める。
- (4) 調味料を全ていれ、蓋をして時々混ぜながら5分ほど蒸し煮にしたら出来上がり。  
人参や椎茸、大豆、豚バラなどを加えても美味しいです。

昆布は、ミネラル(ヨウ素、カルシウム、マグネシウム、カリウムなど)、食物繊維(アルギン酸、フコイダン)、非常に豊富です。血圧やコレステロール値の改善、便秘解消、免疫力向上などが期待できます。

## 3月の 名言

「扉が閉じたらもう一つの扉が開く。」

3月3日生まれ アレクサンダー・グラハム・ベル  
科学者・発明家

先月に引き続き、発明家の名言をご紹介します。アレクサンダー・グラハム・ベルは電話を発明した人物として知られていますね。冒頭の名言は「**だが、閉じられた扉を悔しそうにじっと見つめていては、別の扉が開いたことに気づかない。**」と続きます。

私たちはどうしても「失ったもの(閉まった扉)」ばかりを見つめてしまいがちです。しかし、失ったものに心を奪われている間、私たちの視野は驚くほど狭くなります。すぐそばで新しいチャンス(別の扉)が音を立てて開いていても、それに気づく余裕を失ってしまうのです。

日常生活でも、年齢を重ねるにつれて若い頃のようには動けなくなったり感じる場面が増えてくるものです。ですが「できなくなった」とことばかり考えていても何も変わりません。「今の自分に合った新しい過ごし方や体との付き合い方」について考えるチャンスだととらえてみてはいかがでしょうか。

毎日の生活に  
運動をプラス

指の体操



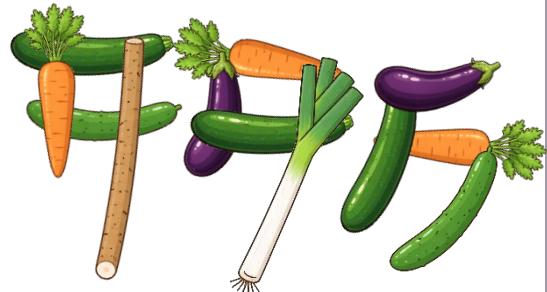
- ① 手のひらの中央、手を軽く握った時に中指と薬指の先端があたるくらいの場所にある「労宮」というツボを、もう片方の手の親指の腹で押す
- ② その後、ひとさし指→中指→薬指→小指、と順番に、指の腹でツボを押す。
- ③ 逆の手でも行う。

指先の筋力維持に！  
ツボ押しによるリラックス効果も



とけるかな？  
ナゾトキに挑戦！

ズッキーニだけ収穫すると何が残る？



これはズッキーニ？それともきゅうり？  
(先月の答え：組み合わせると「立春」になります)

……おわりに……

オリンピックが終わり、次は WBC となんだか大きなスポーツの大会が続いている。テレビに向かって応援していると、なんだか体を動かしたくなってくるという方も多いのでは。

ですが、最初の記事でも言ったように急な激しい運動は体を痛めてしまいやすいもの。まずはごく軽い運動を短時間から始めましょう。運動前には動的ストレッチ、運動後には静的ストレッチをするとケガの予防になるだけでなく運動の効率もアップしますよ。興味のある方は調べてやってみてくださいね。