

意見・感想を送って
賞品をゲット!



※抽選で15名様

ニッパキエ Vivace

KanKenpo

コロナ禍の今こそ

自分のカラダ と向き合おう

腸を元気にして
免疫力を高めよう

この冬は
お茶の時間でリラックス

奥さまが受診できる
健診をご案内します!

お椀一つで大満足!

たっぷりたまねぎと
根菜のぽかぽか味噌汁

生き生きと笑顔で過ごすために、毎年健診を受診しましょう

奥さまのための

『KanKenpo ^{ビバーチェ} Vivace』

被保険者であるご主人を支えてくださっている

奥さまへの感謝の気持ちを込めて、

『KanKenpo Vivace』をお届けします。

『Vivace』は、イタリア語で

「快活に、生き生きと」という意味を持ちます。

皆さまが毎日を生き生きと楽しく過ごしていただけるよう、

女性目線で役立つ健康情報を集めました。

ぜひ、家事の合間等に

お手にとって読んでいただけましたら幸いです。

編集委員一同

お茶の水の話

ご存知の方も多いと思いますが、当健保組合の会館は御茶ノ水駅のほど近くにあります。

お茶の水の地名の由来は、江戸時代に徳川家に献上する「お茶の水」があったから…。当時、この地に高林寺というお寺があり、ここから出る湧水が「大変良い水である」と将軍から褒められ、お茶用に献上されるようになったのだそうです。

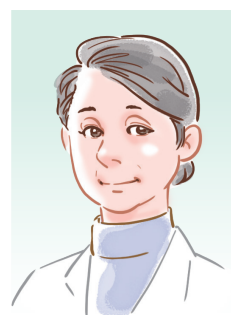
ちなみに、JR 御茶ノ水駅構内には、お茶の水だけに「お茶と水」だけの自動販売機が置かれていたことも…。洒落ていますよね。

今号ではお茶について特集しているので、ぜひご覧ください。



※「お茶と水」の自販機の設置は11月末で終了しています。

皆さまの毎日が 充実したものになりますように



管工業健康保険組合
健康管理センター
医師 平田 りえ

管工業健康保険組合健康管理センター医師の平田です。

私が、奥さまのための健康情報誌『KanKenpo Vivace』で
ごあいさつするのも5回目となりました。

Vivaceが届くのを、皆さまが年に一度の楽しみにしていただけ
ようであるとうれしいです。

私たちを取り巻く環境は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、今年
も感染症対策に緊張を感じる日々が続きましたね。

こうした中、感染症が重症化する要因として「基礎疾患」というワードに
ふれる機会が増えた方もいらっしゃるのではないでしょうか。

「基礎疾患」は、ふだんの自覚症状からは見つけにくく、健診を受けるこ
とで把握することができるものが多くあります。まずは、自分の体を知るこ
とが、感染症対策にもつながります。

コロナ禍において、価値観を変えた、変えざるを得なかった、という方も
少なくないと思います。このVivaceが皆さまにとって、健康や自分
の時間の過ごし方を見直すきっかけになればと願っております。

Contents



P 3 * 皆さまの毎日が充実したものになりますように

コロナ禍の今こそ

P 4 * **自分のカラダと向き合おう**

P 8 * 奥さまが受診できる健診をご案内します！

P10 * この冬は **お茶の時間でリラックス**

P12 * **腸を元気にして免疫力を高めよう**

P14 * たっぷりたまねぎと根菜のぼかぼか味噌汁

P15 * バックナンバーのご案内／ご意見・ご感想をお寄せください／編集委員より

P16 * 坐禅が組みやすくなる 股関節ストレッチ

コロナ禍の今こそ

自分のカラダ と向き合おう

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めるとして注目されるようになった「基礎疾患」。

皆さんも一度はニュースなどで耳にしたことがあると思いますが、基礎疾患についてどれくらいご存じでしょうか？

誰もが「健康のありがたみ」について思いを強くする今、ぜひ一度立ち止まってご自身の健康と向き合ってみてください。

「基礎疾患」って何？

新型コロナは、かかっても約8割は軽症で治る一方で、約2割で重症化し、季節性インフルエンザと比べても重症化や死亡リスクが高くなっています。

新型コロナの重症化リスクは、高齢の方や基礎疾患のある方では特に高くなります。基礎疾患には下記のような疾患があり、基礎疾患が重複していると重症化リスクがさらに高まることがわかっています。



▼ 糖尿病

血糖コントロールが十分にされていない状態。悪化すると免疫力が低下する。

▼ 高血圧

自覚症状がないまま動脈硬化が進行し、他の生活習慣病のリスクも高まる。

▼ 脂質異常症

中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝に異常をきたした状態。動脈硬化の主な要因となる。

▼ 肥満

肥満に高血圧・糖尿病・脂質異常などが組み合わせると、メタボリックシンドロームへと進行していく。

▼ 慢性腎臓病 (CKD)

腎臓の動きが通常より低下し、尿たんぱくが出るなどの状態が慢性的に続く。

▼ 慢性呼吸器疾患

COPD (慢性閉塞性肺疾患)、喘息、間質性肺炎など。慢性的な気道の炎症や肺の機能低下がある。

新型コロナの
重症化リスク

基礎疾患が
なし



基礎疾患が
あり



基礎疾患が
複数あり

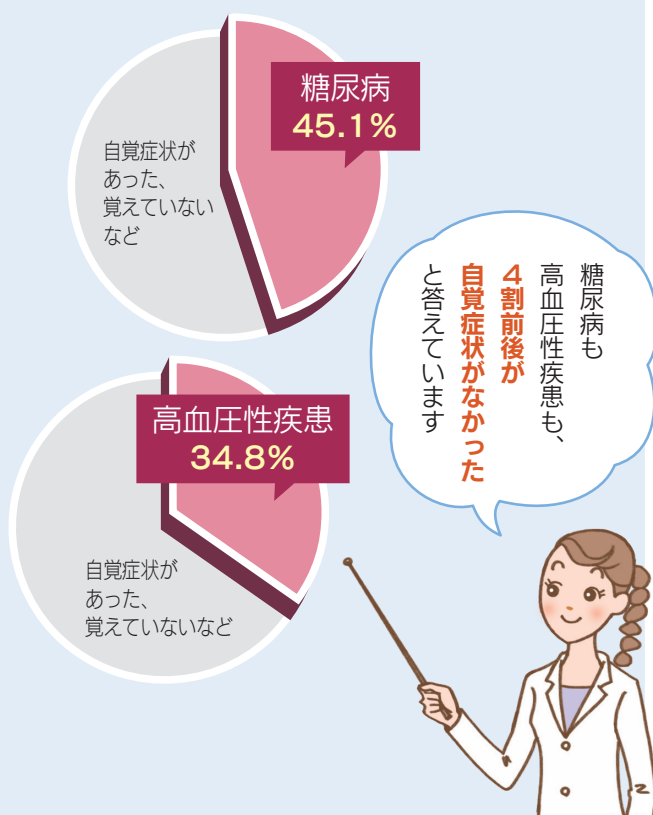


「症状がない＝健康」とは限りません

自分の健康状態を知り、 生活習慣を見直すことが大切です

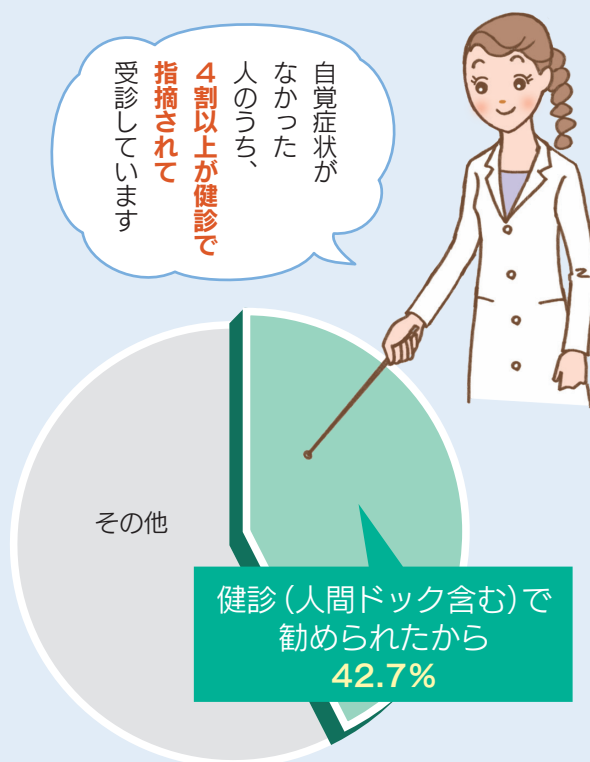
症状がなく、通院もしていないからといって健康であるとは限りません。事実、基礎疾患が見つかった人の多くが自覚症状がなかったと回答しています。

外来患者のうち 自覚症状がなかったと回答した人



参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

自覚症状がなかった人が 病院を受診した理由



参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

自己判断
せずに

健診で健康状態をチェックすることが大切です

糖尿病や高血圧などの生活習慣病の多くは初期には症状がなく、知らないうちに病気が進行している可能性もあります。

コロナ禍では特に、外出自粛による運動不足や体重の増加などにより、ご自身の健康状態の変化

に気をつける必要があります。

健診や人間ドックを例年どおり受けられなかった方や、これまでは毎年受診していなかった方は、なるべく早めに受診して、ご自身の健康状態をチェックすることをおすすめします。

“病気の芽”は 健診で見つけよう

健診の結果、A判定（異常なし）であれば、受けた検査項目については異常は見られません。ただし、安心してそのまま放置するのはちょっと待って！



生活習慣病は、数値の悪化に気が付くのが早ければ早いほど、改善のための労力が少なくすみます。また、「異常なし」だった方も、過去の結果と比較して、悪化傾向やギリギリ正常値の項目がないか確認しましょう。定期的に健診を受けて経年変化を把握することで、いち早く生活習慣の改善につなげることが大切です。

今日から
できる!

生活習慣を改善するためのヒント

健診の結果、異常があった方、または経年変化で悪化傾向が見られた方は、このままの状態では病気を発症しやすい状態です。

カラダからの警告サインと捉え、今日から生活習慣の改善を始めましょう！ 極端な食事制限やきつい運動ではなく、無理なく続けられることから改善していきましょう。

ヘルシーなメニューをチョイス！

普段の食事では、カロリーや塩分のとりすぎに気をつけましょう。メニューのチョイスを変えるだけでも、カロリーや塩分を抑えることができます。

女性の場合、1日の塩分摂取量は6.5g未満が理想的です。



食事やおやつを見直してみましょう

カロリーや塩分は一般的なめやすです。

カルボナーラ 840kcal 塩分 2.3g	>	ボンゴレ 540kcal 塩分 1.9g	>	-300kcal 塩分 -0.4g
ショートケーキ 340kcal	>	フルーツパウンドケーキ (1切れ) 170kcal	>	-170kcal
バニラアイス 300kcal	>	シャーベット 150kcal	>	-150kcal

生活に紐づけてカラダを動かす



運動習慣がない人におすすめなのは、筋トレやジョギングなどの運動ではなく、掃除や買い物などの日常生活での身体活動を増やすことです。生活に紐づけて活動量を増やしましょう！



**運動は短時間でも
効果あり！**

運動は、長時間続けて行わないと効果がないわけではなく、1日に30分を1回行っても、10分を3回に分けて行っても、減量効果に差がないことがわかっています。日常生活の中でこまめにカラダを動かしましょう！

全年齢の方が利用可能

健康管理センター 診療所	東振協健診 (B1コース)	委託契約健診	健診費用助成金
東京・御茶ノ水の健保会館内 健康管理センター診療所	全国約700の医療機関	当健保組合が直接契約して いる医療機関(16都府県)	任意の医療機関 (自費で健診を受診)
●	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
—	●	●	●
●	●	●	●
—	—	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
● (40歳以上)	●	●	●
—	—	● (50歳以上)	● (50歳以上)
①②④は無料 ⑥～⑨はセットで2,500円 (胃内視鏡検査は4,300円) 自己負担いただきます。	2,500円 (胃内視鏡検査は4,223円、 視触診ありの乳房健診は 500円別途自己負担いた できます。)	①②④は無料(②を胃内視鏡検 査に変更した場合は有料) その他は下記金額を超えた額を 自己負担いただきます。 ③3,000円 ⑤800円 ⑥1日法700円/2日法1,400円 ⑦1,100円 ⑧800円 ⑨2,800円 ⑩12,000円	下記金額を上限に費用助成し ます。 ①11,700円 ②11,000円 ③3,000円 ④3,400円 ⑤800円 ⑥1,000円 ⑦1,100円 ⑧800円 ⑨2,800円 ⑩12,000円
随 時	随 時	随 時	随 時
随 時	随 時	随 時	随 時

令和4年度の春季被扶養者健診の
申込み受付中です！

令和4年4月～8月に実施する春季被扶養者健診の申込みを受付しています。(東振協のホームページからも受付しています！)

令和4年1月18日まで！



★健診内容は令和3年度のもので。令和4年4月以降、検査項目や助成金額等を変更する場合がありますのであらかじめご了承ください。

★春季被扶養者健診は12月にご案内しています。春季被扶養者健診以外の健診は令和4年5月頃ご案内する予定です。(5月頃にご案内予定の中には、上記の健診以外に基本的な健診のみ受診できるコースもございます。)

★実施予定人数に達した時点で予約受付を終了といたしますのでご了承ください。

奥さま

が受診できる

健診をぜひ案内します！

35歳以上の方が利用可能

健診名	実施項目	受診場所	
		春季/秋季被扶養者健診 (C1コース)	東振協健診 (Bコース)
		全国約700の公共施設や医療機関	全国約700の医療機関
① 定期基本健診	身体計測・診察・視力検査・聴力検査・血圧測定・尿検査・血液検査・胸部X線検査・心電図検査・腹囲計測	●	●
② 消化器基本健診	胃バリウム検査 または 胃内視鏡検査	● (40歳以上・胃バリウムのみ)	● (40歳以上)
③ 乳房健診	マンモグラフィ検査 または 超音波検査	●	●
④ 子宮頸がん健診	頸部細胞診(医師採取法)	●	●
⑤ 骨密度検査	骨塩定量検査	—	—
⑥ 大腸がん健診	便潜血検査	●	● (40歳以上)
⑦ 眼底検査	眼底検査	—	—
⑧ 眼圧検査	眼圧検査	—	—
⑨ 腹部超音波検査	腹部超音波検査	—	—
⑩ 脳健診	MRI検査・MRA検査	—	—

利用者が多い健診は…?

- 1位 秋季被扶養者健診 (C1コース)
- 2位 春季被扶養者健診 (C1コース)
- 3位 東振協健診 (B1コース)

費用	無料	原則無料 (胃内視鏡検査は4,223円、 視触診ありの乳房健診は 500円自己負担いただきます。)
申込・申請期間	春季/12～1月 秋季/6～7月	随時
受診時期	春季/4～8月 秋季/10～2月	随時

多くの奥さまに「C1コース」をご利用いただいています。35歳未満の奥さまは「東振協健診 (B1コース)」を受診される方が多いようです。

当健保組合の健診は年度に1回受診できますので、受診場所や検査内容など、ご自身に合った健診を受けてください。



詳しくは担当課へ
お問合せください！

- 健康管理センター診療所について
医事課 TEL 03-3291-4539
- その他の健診について
管理課 TEL 03-3291-4535

この冬は

お茶の時間でリラックス

誰もが日々の中で様々なストレスを感じています。気づかぬうちにストレスが蓄積してしまわないようリラックスできる時間をつくって上手に解消しましょう。

リラックス
することの効果…

わたしたちの身体は、交感神経と副交感神経という2つの自律神経の働きによって、心と身体のバランスが保たれています。日中は交感神経が優位になって活動し、夜間にリラックスすることで副交感神経が優位に働き、身体の回復を助けます。

コロナ禍での健康や先行きの不安なども加わって、様々なストレスを受ける日々の中では、交感神経が優位のままの状態が続いてしまいがちです。

副交感神経は、免疫機能を保つのも重要な役割を果たしているのですが、緊張や興奮により簡単に活性化される交感神経とは異なり、働きが緩やかなので、意識してリラックスするひととを設けることで、切り替えがうまくいくようにしてあげましょう。

お茶の時間で
ほっとしてみよう…

たとえば、10時と15時には、お茶を飲む時間で積極的にリラックスするリズムを作ってみる。お茶の成分テアニンにはリラックスさせる効果もありますが、安心感や落ち着いた気持ちを得られれば、お茶の種類や飲み方にこだわる必要はありません。

ストレスを完全になくすることはできないかもしれませんが、短い時間でも、お茶を飲みながらゆったりした気分、テレビを観て笑ったり、本を読んで感動したり、好きな音楽を聴いたり、誰かと会話をしたり…。お茶の時間だけは日常のストレスから自分を解放してリラックス。そんな時間をもつことが、心と身体の健康を維持することにつながります。





編集委員の ティータイム



お湯を注ぐとゆっくりお花が開く「工藝茶」は、飲み頃になるのを待つあいだも癒されるのでおすすめです。(廣瀬)

お気に入りの曲を聴きながらゆず茶を飲む。寒い季節、風邪予防におすすめです。(庄田)

紅茶は無糖のものが好きです! 最近はコンビニでもおいしい無糖の紅茶が増えて嬉しいです。(高橋)

ふっと思い出したように時々玄米茶が飲みたくなります。あの香ばしい玄米茶の香りに包まれると安心します。(大橋)

1人の時間が思いがけずできた時、ぼーっと何も考えずにお茶を飲むのが何よりのリラックスタイムです。(伊藤)



リラックスする時間をもつことを最優先に

お好みのお茶で楽しもう

緑茶も紅茶もウーロン茶も、元々は同じ茶葉からつくられます。発酵の状態によって、様々な風味や香りのお茶がつけられていくのです。「このお茶でなくては…」とこだわらず、気分に合わせてお茶を選んでみましょう。



日本茶

緊張を和らげる効果があるテアニン、リラックス効果のある香り成分が含まれるので、疲れたときのリフレッシュにおすすめです。また、抗菌・抗ウイルス作用をもつカテキンにより、風邪予防にも役立ちます。

紅茶

血液の循環を促すカフェインを含み、疲労回復や頭をスッキリさせる効果が期待できます。また、新陳代謝を良くする働きにより、肌のくすみやシミを防ぐ効果も期待できます。



ハーブティー

種類が豊富なので、そのときの気分や体調に合った効能や味、香りを選べるのが魅力。ほとんどがノンカフェインなので、夜間でも安心して飲むことができます。

COLUMN

ティーバッグで美味しくいれるコツ

お好きな湯のみやマグカップに直接お湯を注ぐだけで手軽にお茶を楽しめるティーバッグですが、さらに美味しくいれるコツをご紹介します。



TIPS **1** カップは温めておく

少量のお湯を入れカップをあらかじめ温めておくことで、茶葉の成分が抽出しやすくなります。



TIPS **2** 蒸らすことでじっくり美味しく…

お湯を注いだら、小皿などで蓋をしてしっかり蒸らしましょう。茶葉の成分がよく出て、深い味わいになります。



TIPS **3** 何度も振らない・つぶさない

渋みが出てしまうので、スプーンで押しつたりせずにそっと振って静かに取り出しましょう。



TIPS **4** カップ1杯につきティーバッグ1袋が基本!

2杯目以降、色がよく出ているように見えても、香りや茶葉のうまみは1杯目が出尽くしているのです。

腸を元気にして免疫力を高めよう

腸には全身の免疫細胞の約7割が存在しており、腸内環境の乱れは免疫機能の低下を招くだけでなく、生活習慣病の発症や精神面への影響などにつながることがわかっています。腸内環境を良くするための近道は、腸内フローラを整えること。腸内フローラを整えるための近道は、腸内フローラを意識して、この冬を元気に乗り切りましょう！

監修 ● 当健康管理センター

保健師 伊藤千恵

発酵食品をとる

ヨーグルト、納豆、酢、味噌、しょうゆ、漬物などの発酵食品がおすすめです。味噌やしょうゆ、漬物は塩分のとり過ぎにならないよう、少しずつ継続的にとるようにしましょう。



発酵食品は腸内環境を整えるだけでなく、発酵の過程で栄養価がアップするほか、栄養素が微生物の働きによって分解されることで消化吸収されやすくなるなど、さまざまな健康効果が期待できます。

発酵食品に加え、水溶性の食物繊維を多く含む根菜や海藻、きのこ、葉物野菜、果物も意識して食べるようにすると、腸内環境の改善に効果的です。

生活リズムを整える

起床・就寝時刻はなるべく一定に保ちましょう。とくに睡眠不足がみえる人は、睡眠時間の確保に加え、睡眠の質にも気をつけましょう。

夜更かしなどで生活リズムが不規則になると、睡眠不足や体内時計の乱れが生じることで腸内フローラのバランスを悪化させるといわれていますが、逆に腸内フローラが乱れると睡眠の質を低下させることもわかってきています。

また、夜更かしをすると、ついつい夜食や間食に手が伸びてしまうこともあります。腸内フローラにも体内時計にも二重の意味でよくありません。



腸内フローラとは…

私たちの腸内には、約 1,000 種類 100 兆個もの細菌が生息しており、その集まりがお花畑（フローラ）のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内フローラは、加齢や偏った食事、ストレスなどによってもバランスを崩してしまいます。



適度な運動を

適度な運動を続けることは、腸内フローラのバランスをよくするだけでなく、ストレス発散にもなるのでダブルの効果期待できます。

定期的な運動は、さまざまな観点から健康づくりに役立ちますが、腸内の有用菌を増やし、腸内環境を改善する効果も期待できます。

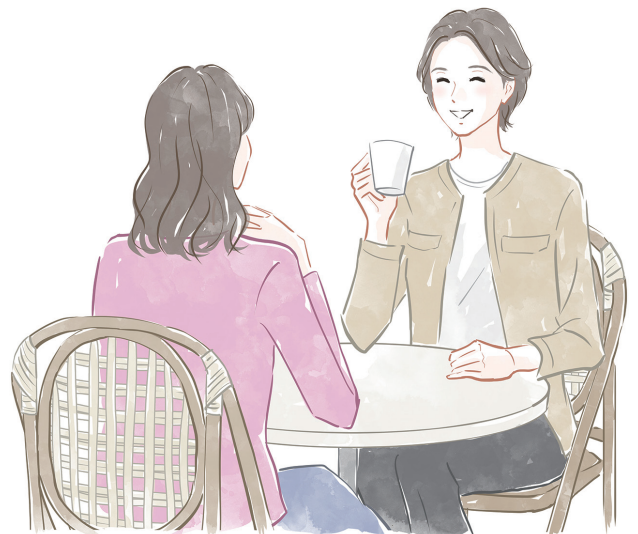
ただし、ストレスやけがの原因になるようなきつい運動ではなく、ウォーキングやジョギングを無理のない範囲で行うのがおすすめです。

ストレス解消法を見つける

ストレスは、腸内フローラの乱れにつながる事がわかっています。趣味や友人との会話を楽しむ、ティータイムや入浴でリラックスするなど、自分に合った方法でストレス解消法を見つけましょう。

緊張や不安、イライラなどがあるとき、便秘や下痢などの腸トラブルを起こしやすいことは、誰も経験があるのでは？

コロナ禍で家にいる時間が長くなっていることにより、ストレスをため込みやすくなっている場合があります。友人と会話したり、なかなか会えない人には手紙やメッセージカードを送ってコミュニケーションをとってみるのもいいかもしれません。



お椀一つで大満足！

たっぷりたまねぎと 根菜のぽかぽか味噌汁

1人分

184kcal

糖質 14.0g

食塩相当量 0.8g

※味噌汁のみ(おにぎりを除く)

材料【2人分】

たまねぎ……………中 1 個 (約150g)
 ごぼう……………1/4 本 (約50g)
 じゃがいも……………1 個 (約100g)
 ごま油……………小さじ 1
 鶏ひき肉……………100g
 すりおろししょうが……………小さじ 1
 だし汁……………300ml
 味噌……………小さじ 2
 お好みの薬味……………適量
 (ねぎやみょうがなど)

作り方 約10分

- 1 たまねぎは縦半分になり、繊維を切るように薄切りにする。耐熱容器に入れてラップをし500Wで2～3分加熱する。
- 2 ごぼうは洗って縦半分にし、ななめ薄切りにして軽く水にさらし、水けをきる。じゃがいもは皮をむいて3mm厚さの半月切りにする。
- 3 鍋にごま油を中火で熱し、鶏ひき肉としょうがを炒める。肉に火が通ってきたら1と2を加え、さっと炒める。
- 4 だし汁を加え、煮立ったら弱火にし、じゃがいもが柔らかくなるまで5分ほど煮る(お好みの柔らかさになるよう時間は調整する)。
- 5 味噌を溶かし入れ、器に盛り付けて薬味を飾る。



POINT

- たまねぎの繊維を切ってレンジで加熱することで、短時間で柔らかく甘味を引き出すことができます。
- アルミホイルやクッキングシートを大きめに切ってクシャッと丸めると、ごぼうを洗うタワシ代わりになります。

COMMENT 大橋管理栄養士より

腸の健康は身体全体の健康と結びついており、今や「腸活」という言葉も話題となって「腸にいい食事」が注目を浴びています。ご紹介した味噌汁は、腸内の善玉菌を増やす発酵食品である味噌に、善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を豊富に含んだたまねぎやごぼうを具としてたっぷり使っています。しょうがを加えることで、身体を芯から温める効果もアップ!

塩分控えめなのに、野菜の甘みや香りで美味しく仕上がるのもうれしいポイント。寒い冬の健康を支える一杯です。

KanKenpo *Vivace* ビバーチェ バックナンバーのご案内



Vol.4 (令和2年12月発行)

- 目次
- * 健康診断を受けて健康という財産を守りましょう
 - * 花と緑がつくる暮らしの彩り・癒し
 - * 大切なのは知ること・早く見つけること「子宮の病気」
 - * 奥さまが受診できる健診をご案内します！
 - * 余った食材を使って簡単レシピ ナシゴレン風チャーハン
 - * お家でできる簡単ピラティス ショルダーブリッジ



当健保組合ホームページで
バックナンバーをご覧ください。

トップページ



機関誌バックナンバー

より閲覧できます。

ご意見・ご感想をお寄せください

本誌のご意見・ご感想をお送りいただいた方の中から、抽選で15名様に「モンポット（茶こしまぐ）＆紅茶缶」をお送りいたします。官製ハガキに「ご意見・ご感想」「保険証の記号・番号」「氏名」「郵便番号・住所」をご記入のうえ（当選された場合の発送に必要です）、当健保組合 調整・広報課へお送りください。

応募先

〒101-8325 東京都千代田区神田駿河台 2-1
管工業健康保険組合 調整・広報課 宛

▼ハガキ表

101-8325	東京都千代田区神田駿河台2-1
管工業健康保険組合 調整・広報課 宛	

▼ハガキ裏

記号	番号
氏名	
賞品の送付先住所 〒	
意見・感想をご自由にお書きください。	

※送付状に必要事項を記入できる用紙を印刷してありますので、切り取ってご使用いただいてもかまいません。

当選
賞品

LUPICIA
モンポット（ラズベリー）＆
アールグレイ“ロマンティック”
50g缶【大丸東京店限定商品】



※当選者の発表は、賞品の発送をもって
代えさせていただきます。

〆切は1月31日(月)とさせていただきます(当日の消印まで有効)。

***** 編集委員より

保健師
伊藤 千恵



管理栄養士
大橋 亮子



健康対策課
高橋 朋子



調整・広報課
庄田 慶子



調整・広報課
廣瀬 瑞紀



今年、基礎疾患という言葉はよく聞きましたね。他人事と思わず、私も自分のデータをよく見ていこうと思います。気持ちが落ち着かない日々ですが、ストレスを発散して過ごしましょうね。

表紙のような素敵な時間を過ごしたい...と思いつつ、現実にはバタバタとあっという間に終わる1日。来年はもっと自分のための時間を大切にしようと思います。

緊急事態宣言下で健診を受けられなかった方、感染の不安から受診を控えた方も多いと思います。定期的な健診での健康状態の把握は大切ですので、ぜひ当健保組合の健診をご利用ください。

休日に、魔法瓶にコーヒーを淹れておやつを持って、自転車に乗って、近所の公園のお気に入りのベンチで飲む。気持ちがリフレッシュするのでおすすめです。

冬は寒くて家にこもりがちになりますが、最近は動画サイトで「自宅でも出来る運動」が紹介されていたりするので助かります。無理のない範囲で運動して、元気な身体で春を迎えたいですね。

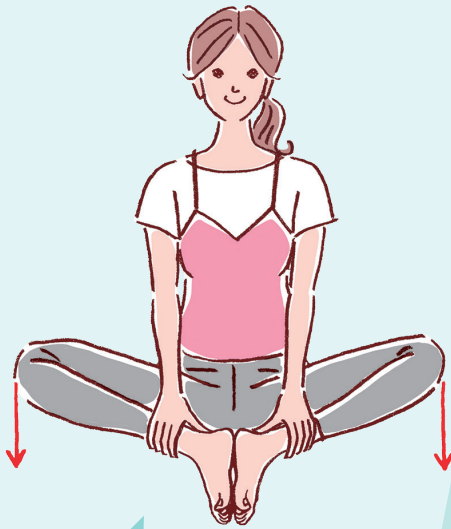
何かと不安もあるこの頃…に効くストレッチ

最近、セルフケアの方法としても注目される坐禅は、「目は閉じずに姿勢を正して、丁寧に呼吸を行い、心気を穏やかに持ち…」と説明されていて、心身のリラックスに良いように思えますが、本来の目的は、「ただ坐る」ことなのだとか…。

それでも、結果として「心」と「身体」の安定につながると感じる人は多いようですから、坐禅を組むことで心も身体も柔軟になればいいですね。

初心者がいきなり坐禅のポーズを組むのはむずかしいものです。まずは、股関節の柔軟性を高めましょう。

股関節の柔軟性を高めるストレッチで周辺の筋肉がほぐれると、ひざや腰への負担が減り、痛みが改善したり、血流が良くなることで体を温める効果も期待できます。



きつい場合は、上体を倒さず、膝を床に近づけるように意識しながら、呼吸を止めずに10秒間キープ

- 1 床に座り左右の足裏を合わせる。
- 2 左右の足を両手で掴み、かかとを身体に引き寄せる。
- 3 上体はまっすぐのまま、ゆっくり前方に倒し、呼吸しながら10秒間キープする。

坐禅が組みやすくなる 股関節ストレッチ

余裕があれば、膝を床に押しながら上体を前に倒してみましよう



ストレッチで股関節が柔らかくなってきたら、片足だけを組む初心者むけの坐禅を組んでみましょう。

Let's Try

