



### 紫外線対策してますか？

4月～5月にかけて、紫外線指数は急激に上昇します。紫外線は皮膚に悪だけでなく、白内障を引き起こしたり、免疫力を低下させたりします。「長袖を着る」「つばの広い帽子を被る」「サングラスをかける」「日傘をさす」など、紫外線を浴びない工夫をして肌を守りましょう。また、肌にいい食品も積極的に摂るように心がけたいですね。

**いちご** **菜の花**

**ビタミンC**  
メラニンの生成を抑え  
コラーゲンの整形を助ける

**ブロッコリー** **柑橘類**

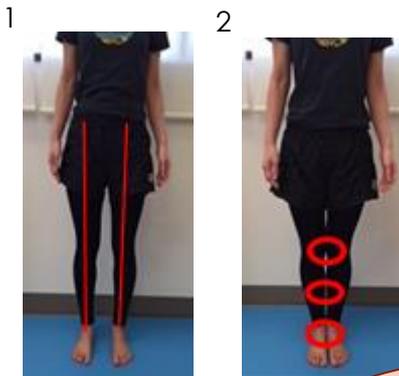
**アーモンド** **海苔** **ゴマ**

**ビタミンE**  
抗酸化作用(酸化を抑える)を持つ

**アボカド** **ホタルイカ**

### Let's エクササイズ ～春からはじめてみませんか～

#### ●自分のアライメントを確認しよう！



1. 股関節、膝、つま先の方向は同じですか？
2. もも、ふくらはぎ、くるぶしが全てつくことができますか？

合間を見つけて  
トレーニングしましょう！

#### お尻の筋肉を鍛えて股関節を安定させましょう

#### ヒップアップ★トレーニング！



肩の真下に肘が来るようにします。  
上からみたときに肩～背骨～膝は一直線。  
※肩や肘が痛い方は、身体を床につけて行っても可能です。

このままキープ！  
余裕があれば  
足の開閉！

健康運動指導士：美濃 幸子



ご家族の健康診断もお気軽にご相談ください



健康診断に関するお問合せは、下記お電話番号までお願いします

<発行>

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷リバーサイド病院健康管理センター

TEL: 086-448-1113

FAX: 086-448-1205

