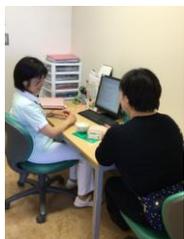




2016年4月発行

### ふれあい感謝 DAY を開催しました！

3月5日(土)、健康管理センターで初めての試み「ふれあい感謝 DAY」を開催し、健診相談会や栄養相談、運動指導を行いました。女性の方には癒しの空間を提供し、またお子様の参加もあり、終始なごやかな雰囲気でした。



### 紫外線対策をしましょう！

4月～5月にかけて、紫外線指数は急激に上昇します。紫外線は皮膚に悪いだけでなく、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、メラニンの生成を抑え、コラーゲンの生成を助ける**ビタミンC**(イチゴ、柑橘類、ブロッコリー、芽キャベツ、菜の花など)や、抗酸化作用(酸化を抑える)を持つ**ビタミンE**(ゴマ、アーモンド、ホタルイカ、海苔、アボガドなど)を積極的に摂るように心がけましょう。

### Let's エクササイズ ～自宅でもできる手軽なエクササイズ～



#### クランチ (下腹部を鍛えよう)

- ①膝を90度曲げて3秒間かけて体をゆっくり起こす。
  - ②体を戻す時も、自分の体重を感じながらゆっくりと元に戻す。  
※息を吐きながら起こす。
- 回数：10回×3セット



#### ヒップレイズ (お尻と太もも後ろを鍛えよう)

- ①あお向けになり、膝をたて、両膝の間にタオルを挟む。
  - ②両膝で内側にタオルを引き締めながら、腰を上げる。
  - ③10秒間キープし、元の姿勢に戻す。  
※呼吸を止めない。  
※腰が反るまで持ち上げない。
- 回数：10秒×3セット

ご自身の体の状態に合わせて無理をせず、おこなってください。

健康運動指導士：美濃幸子



リバーくん&

けんぴいちゃん

<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