



自宅で
簡単！

ご協力ありがとうございました！

エコラブ お悩み事 結果発表!!

ランキング 投票期間：2018年5月1日～2018年9月30日

「健康」のお悩み事を教えてください！

10位 風邪をひきやすい
免疫力を高めるビタミンCを含んだ、いちご、みかん、ほうれん草がおすすめです！

9位 肌荒れ・手荒れ
バランスよく栄養を取ることが大事！栄養バランスの偏った食事をとっていないか、一度見直してみましょう。

8位 頭痛
頭痛の種類にもよりますが、カフェインの過剰摂取は頭痛の原因となる場合があります。

7位 冷え性
体を温める効果のある「しょうが」を摂取しましょう。また、手足が冷えるときは、手首足首を回すことで血流がよくなり、温まりやすくなります。

6位 足のむくみ
立っているときはかかとの上下運動、座っているときは足首の曲げ伸ばしなどの、ふくらはぎを動かすストレッチが有効です。また、むくみの原因となる塩分の多い食事は控えるようにしましょう。

5位 体の歪み
日々正しい姿勢を意識して過ごすことを心がけましょう。また、骨盤が歪んでいる可能性があるの、「骨盤矯正ストレッチ」もおすすめです。

骨盤矯正ストレッチ



STEP1 仰向けに寝て、両足を抱えるようにタイツをかけます。両膝を胸にできるだけ近づけるように、タイツをウエストのほうへ引き寄せます。両手は腰の左右に置き、両肘はしっかりと床に付けるようにしましょう。

STEP2 8カウントで息を吐きながら、両膝をゆっくりと右側に倒していきます。この時、両膝が離れないように気を付けましょう。8カウントで息を吸いながら、最初の姿勢に戻します。一連の動作を、左右交互に各3～7回行いましょう。

※エコラブVol.4(2011年7月発行)でご紹介したストレッチです。

4位 疲れがとれにくい
体を動かすエネルギーとなる3大栄養素（炭水化物・脂質・タンパク質）と、これらの吸収とエネルギーへの転換を助けるビタミン・ミネラルを含んだ食品をバランスよく摂ることが大切です。

疲れたときのおすすめ体幹ストレッチ

硬くなった背骨の周りの筋肉をほぐして、血行を良くする。

STEP1 息を吐きながら背中を丸める

椅子に座り、ゆっくりと息を吐きながら、背中を丸め、両手を膝の方向に伸ばす。



STEP2 背中を軽く反る

ゆっくりと息を吸いながら背中を起こす。このときひじは曲げ、軽く背中を反らせる。



※エコラブVol.11(2015年6月発行)でご紹介したストレッチです。

体質改善プログラム

Constitution improvement program

「健康」に対する不安や悩み、放っておくと症状が慢性化してしまい、気になる症状は早めに対策をして、

そのままにいませんか？生活の質を下げてしまうこともあります。一緒に健康を目指しましょう！

しっかり体を
ケアしてね！



1位 視力の衰え・目のかすみ

「一晩寝ても目の疲れがとれない」なんてことはありませんか？

目の疲れを放っておくと、目のかすみによる視力低下や頭痛、肩こり、倦怠感など、全身に影響が出てしまうことも…まずは目の疲れをため込まないように注意しましょう！

目の疲れに効く食べ物

「人参」

人参に多く含まれているβカロチンは、体内でビタミンAに変化し、目にとって重要なタンパク質の生成に使われています。目の疲れからくるかすみ目の視力回復に効果があります。



「ブルーベリー」

ブルーベリーに含まれているポリフェノールの一種であるアントシアニンは、抗酸化力が強く目が光を認識するために使われるロドプシンという物質の再合成を促す働きがあり、目の疲れの予防や視力回復に効果があります。



目の疲れに効くストレッチ「目元トレーニング」

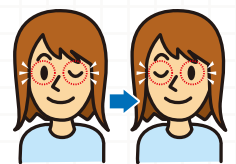
STEP1

両目を思い切り大きく見開き2秒静止。ゆっくり閉じていき最後に固く閉じて2秒静止。これを5回ずつ繰り返します。



STEP2

片目を大きく開きもう片目はかたくつぶる。ウイंकをオーバーにしたように。左右交互に5回ずつ繰り返します。



※エコラブVol.9(2014年5月発行)でご紹介したストレッチです

2位 肩こり

首から肩にかけての筋肉が姿勢を保つために緊張し、血行が悪くなり重く感じるのが肩こりです。筋肉疲労や血行不良などによって引き起こされます。慢性化してしまうと痛みもでてくるので早めに対策をしましょう！

肩こりに効く食べ物

「梅、お酢、レモン」

クエン酸を含んでいるので体の疲労を取り除いてくれる効果があります。

「生姜」

体を温めて血流を良くしてくれます。

「乳製品、野菜、豚肉」

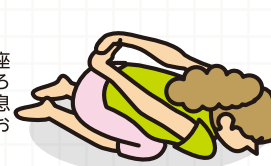
脂質や炭水化物などをエネルギーに変える働きがあるビタミンB1を含んでいます。体にエネルギーが不足していると筋肉の緊張が解消されないののでしっかり摂取しましょう。



肩こりに効くストレッチ「寝る前簡単ストレッチ」

STEP1

布団の上で正座して、背中の後ろで両手を組み、息を吐きながらおじぎをします。



STEP2

手を上に引っ張り上げるように上下に3～5回動かす。息を吸いながら元に戻します。



POINT 布団にアゴをつけておくのがポイント！

※エコラブVol.16(2017年11月発行)でご紹介したストレッチです。

3位 腰痛

腰痛は年齢と共に現れるものではありませんが、姿勢や生活習慣が関係していることも多くあります。予防や改善には日頃正しい姿勢を意識することや、腰回りの筋肉を柔らかくしておくことが大切です。

腰痛に効く食べ物

「乳製品、小魚、豆製品、青菜」

骨を丈夫にするためにはまずはカルシウムを多く含む食べ物を摂取しましょう。

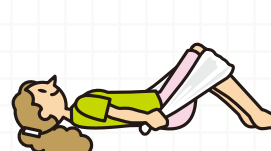


「魚類」

ビタミンDを含む食材を摂取し、カルシウムの吸収を促進させましょう。

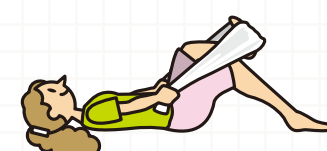


腰痛に効くストレッチ「腰痛解消ストレッチ」



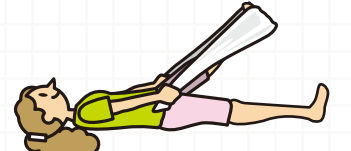
STEP1

ひざを立てひざ小僧にタオルをかける。続いて、タオルを片足のつま先に引っかける。



STEP2

ひざを伸ばしたまま、手の力でゆっくりと脚を持ち上げる。ひざを伸ばすのが難しい人は 大きめのバスタオルを使用してください。また、反対側の脚のひざを立てて行っても構いません。



STEP3

この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。終わったら足を下ろす。これを左右1回ずつ×3セットが目安です。

POINT 下ろしている脚のひざを伸ばした状態で、上げている脚の足裏をなるべく天井へ向けるとより効果があります。 ※エコラブVol.17(2018年5月発行)でご紹介したストレッチです。