

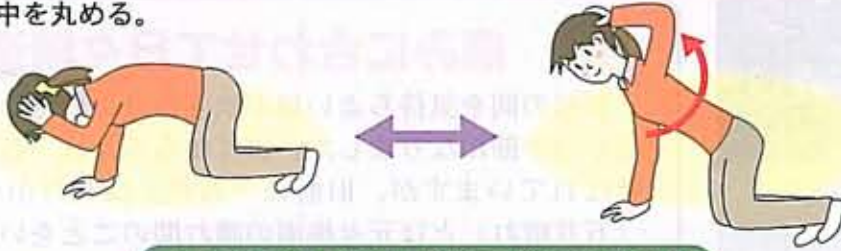
このエクササイズを続けられればストレッチ効果もあるので、柔軟に動けて美しい姿勢を保てる効果も。これから夏に向けて「美しい背中」を目指しませんか？

## …背中を美しく見せるエクササイズ…

### 肩甲骨周りと背中の中の左右の筋肉を動かす

四つんばいの姿勢で左手を後頭部に置き、左ひじを右の脇に入れるように背中を丸める。

左ひじを上にあげながら背中を反らし胸を開く。顔は左側を向く。



### 背骨を支える筋肉と脇腹の筋肉を動かす

いすを支えにして立って左足を浮かせた状態で、左腕を身体の前に伸ばす。

右足の付け根から身体を倒していき、左手の指先から左足のかかとまで地面と身体を水平に。右足は少し曲げる。



◆1日1回、左右5回ずつを2～3セット。3秒で動かし、1秒間止める

※ケガをしている方はしっかり治してから、無理せずに行ってください

**体幹を鍛えて美しい背中に**

自分では見えない背中。肩甲骨が隠れて背中が丸まっていると、実年齢より老けて見えるんだそう。だんだん薄着になっていくこの時期、後ろ姿にも自信が持てるようになりたいですね。  
背中を美しく見せるには、背中から腰までの「体幹」の筋肉を鍛えることが大切です。意識したいのは、肩甲骨周りの筋肉や背骨を支える筋肉など。これらの筋肉を動かし鍛えるエクササイズを紹介します。



口の中にも潤いを

## ドライマウス対策

「いつも口の中が乾いている」「口の中に違和感が」……、といったことはありませんか？ もしかすると近年増えているといわれるドライマウスかもしれません。

ドライマウスとは、唾液が出にくくなり口の中全体が乾く病気。薬の服用や、他の病気、加齢やストレスなどいろいろな原因があるといわれています。

心あたりがなければ、こまめな水分補給はもちろんですが、食材を大き目に切り分けたり、噛みごたえのある食材を選ぶなど、食習慣を変えてみることで改善と予防の第一歩。噛む回数を増やせばあごの筋肉が鍛えられ、唾液の分泌を促すことができます。また、アメやガムは唾液を出す効果のほかにも、食べている間は口を閉じているため口の中が乾燥しにくいというメリットも。

唾液の量が減ると口の中を清潔に保てなくなり、虫歯や歯周病になりやすくなったり、のどが乾燥して風邪を引きやすくなったりします。乾いていると感じたら早めの対策を。

## 腹式呼吸 スーパードライマウス対策

今回はストレス解消に役立つ呼吸法をご紹介します。ストレスを感じると人は無意識に呼吸が浅くなります。呼吸が浅いと脳に酸素が行きづらくなり、ますます落ち着けなくなるという悪循環に。腹式呼吸で効率よく酸素を取り込み、心身をリラックスさせましょう。

### 腹式呼吸のやり方

- ① お腹をへこませ、口を大きく開けて「ハー」と息を吐く
- ② 口をすぼめ「フッフ」と息を吐き、最後に「フー」と肺の空気を出し切る
- ③ お腹を膨らませながら鼻からゆっくり息を吸う

ポイントは「吐いてから吸う」という順序と、ゆっくり息を吐くということ。「吐く：吸う」を2：1の配分で行うとよいでしょう。また、お腹がしっかり動いているか確認しながら行ってください。

深い呼吸は副交感神経を優位にし、気持ちを安定させます。腹式呼吸を活用して、どんな時でも軽やかに過ごしたいですね。

