

# Karada Update 通信

2

／ 待ちました！桜の季節！ ／

## お花見しながらつい動いてみたくなるお花見エクササイズ

「春はあけぼの。やうやう白くなりゆく山ぎは少し明りて紫だちたる雲の細くたなびきたる」  
平安時代中期、清少納言は枕草子の冒頭で、「春という季節は夜明けが良い」と記しました。夜明けの光芒を眺めるには、日の出よりも早起ししなければなりません。春は「暁を覚えず」とも言われる季節です。でも大丈夫！今回は、毎日早起して存分に春を楽しむための健康情報をご紹介します！

### 「桜」に隠された健康効果

桜の木は桜の木自身を病気から守る殺菌作用を持つ「フィトンチッド」という成分(匂い)を出していますが、フィトンチッドには心身を深いリラクゼーションに導く効果があることが、これまでの研究により明らかになっています。つまり、桜の香りにより、リラックス効果が期待できるため、お花見しながらのウォーキングは、穏やかな気持ちで行うことができるダイエットと言えるということです。

### お花見の時に意識したい！こんなポイント！

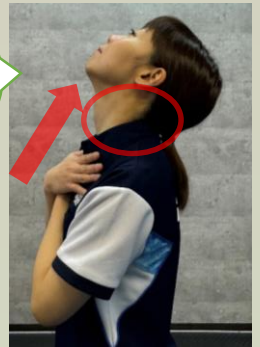
ゆっくり歩きながら、あるいはレジャーシートに座りながら、みなさま一人一人にお花見を楽しむそれぞれのスタイルがあると思いますが、今回は、お花見の時に意識していただきたいワンアクションをご紹介します！

この動作は日常生活においても意識することで身体への負担を減らし、カラダのアップデートに一役買ってくれるエクササイズです！

弘前が全国に誇る桜が、春のあけぼのの中で、だんだんと白く染まっていく絶景を楽しみながら、みなさんも健康を当たり前のものにしていきましょう！

### 桜を見ながら編

首の前側  
(斜角筋)が  
伸びます！



首の後ろ側  
(僧帽筋)が  
伸びます！



桜を見ながら歩くと自然と視線が上の方へ・・・首の後ろが疲れてしまうということもしばしば。そんな時は休憩がてら首のストレッチを！  
1動作10秒～15秒を目安に行いましょう。  
スマホ首解消にも繋がります！

### レジャーシートに座って編



レジャーシートに座る際は、骨盤が真っ直ぐになりやすく、姿勢が崩れにくい「正座」がおすすめです。足がしびれてしまう方は胡坐で骨盤を立てるように座ってみましょう！

運動 あと10分 今より多く 体を動かそう

令和6年4月発行  
発行 セントラルスポーツ株式会社  
セントラルフィットネスクラブ弘前店  
(TEL 0172-35-1611)  
弘前市企画課(TEL 0172-26-6348)