

2025年度

ホホバ頒布会便り

秋号

～健やかな毎日の素肌と髪のために～

年4回・季刊発行

四季の豊かな日本ですが、年々夏が長く秋が短くなり、あつという間に冬がやって来ます。

空も高くなって過ごしやすいこの季節、美味しい旬の食べ物や行楽など、短い秋を満喫したいですね。

この時季にウォーキングやストレッチ等、無理のない範囲で体を動かす習慣をつけましょう。

夏の間は暑さで外出が出来ず、運動不足で筋力が衰えがちに。今の時季に少しずつでもストレッチ等の運動習慣を。

ようやく茹だるような暑さが収まったかと思うと、すぐに朝夕は肌寒く感じる季節がやって来ました。

お出掛けする機会も増えて活動的になるこの季節。行楽やお友達との集まり等、予定を立てるのも楽しいもの



ですが、夏の間家にいる事が多かった分、体力が落ちているので、急に歩行事が増えると、思った以上に疲れてしまいます。

のんびりと散歩する事から始め、家でも出来るストレッチ等で毎日体を動かす

習慣をつけましょう。

手軽に出来る ストレッチの効能

ストレッチすることで、血行が良くなって代謝が上がり関節や筋肉が柔らかくなるので怪我を防ぐ事にもなります。

また、その他にも腰痛や肩こりの解消や、脳に刺激を与えて認知症の予防にも役立ち、副交感神経が優位になるのでリラックスでき、ストレスの発散にも。

さらに、季節を問わずに手軽でいつでも出来るストレッチを朝晩の習慣にする事で、体力の低下を防ぐことができます。

ストレッチで全身の柔軟性を維持して、いつまでも若々しい体をキープして、イキイキと健やかな毎日を過ごしましょう。

美容と健康のため毎日の 簡単ストレッチで健やかに

■ストレッチを習慣づけて
健やかな毎日を

体が重い、疲れが取れない、寝付きが悪い等、病院に行く程ではないけれど、なかなか体調がすつきりしない、という方は意外に多いもの。

こうした不調は、自律神経の乱れが原因かもしれません。夏場は猛暑で室内にいる事が多く、冷房と外気の温度差や運動不足等で、秋になってからも、急な気温の変化や季節の変わり目で自律神経が乱れやすくなって様々な不調を招いている可能性が。ゆったりとリラックスして簡単ストレッチで全身の緊張をほぐし、自律神経を整えましょう。

【ウォーミングアップ】椅子に座ったままストレッチ

③ 腕を前にボクシングのパンチをする様に交互にのびす



① 鼻から思いっきり空気を吸い、吐く時は口をすぼめて吐き切る様にして深呼吸



④ 片足ずつヒザを伸ばし 腿の後ろ側を伸ばし その後両足を上げる



② 腕を前に伸ばし
グーパー体操



■ストレッチで

怪我のリスクを軽減

また、ストレッチは自律神経だけでなく、筋肉や腱等、普段動かさない部分を伸ばしてコリをほぐし、柔軟性を取り戻してくれます。

勢いをつけたり、強い負荷を掛けてしまうと知らぬ怪我につながりますから、気持ち良いと感じるくらいを目安に、繰り返し行う事が大切。

徐々に柔軟性を取り戻していき、可動域も広がって怪我のリスクも低下しますから、あせらずに毎日少しずつでも続ける事が重要です。

■簡単な呼吸法から
ウォーミングアップを

まずウォーミングアップをきちんとして、正しい呼吸法、簡単な動作から行い、体の準備を整えてからストレッチを行いましょ。

太っている訳ではないけど、お尻はペタンと垂れているのに、お腹はポコンと出ているという方は、見た目が悪いだけでなく腰にも負担が。

ストレッチで骨盤の位置を整えて仙骨のバランスを改善しましょう。

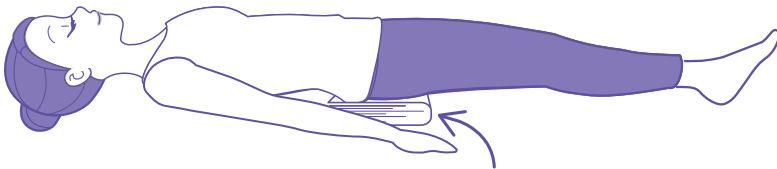
位置が正しくなると、緩んでいた骨盤が引き締まり、腰への筋肉の負荷が軽くなるので、腰痛の軽減や予防にも。

■毎日のストレッチで全身チェックを

たとえば、朝、起きた時にグーッと伸びをするのも立派なストレッチです。

ゆっくり無理のない程度に体の筋肉を伸ばし、気持ち良いと感じる位のストレッチを朝晩行うのがおススメ。

お休み前には、ストレッチしながら、痛む所や動かしづらい所はないか、確認する習慣をつけましょう。

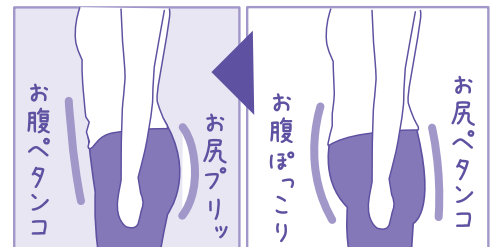


厚さ3~5cm位の、B5版以上(文庫本より大きいサイズ)の本を仙骨にあたる場所に置く

寝たままヒザ抱っこで
ペタンコお腹とプリッと美尻
腰痛改善効果も!



ヒザを両手で抱えて息を吸い、息を吐きながら胸に引き寄せて5秒キープ。左右交互に5回繰り返しましょう。



開

【2025年運気が上がる日】

運

■一粒万倍日

新しい物事をスタートするのに良い日とされ、何かを新調・買い替えるにも適しています。

9月▶▶ 4日 7日 12日 19日 24日
10月▶▶ 1日 6日 16日 28日 31日
11月▶▶ 12日 13日 24日 25日
12月▶▶ 6日 8日 9日 20日 21日

■天赦日

何を行うにも良いとされる最上の吉日。暦の上で最も吉日とされている日。結婚・慶事に向き、様々な障害が取り除かれる日。

10月 6日 12月 21日

★10月6日と12月21日の二日間は
一粒万倍日と天赦日が重なる最強日です。