

# アルカディアアニュース

Vol.08  
09年06月号

< 発行 >

アルカディアホーム 志木店 (株) 東日  
本都市開発  
埼玉県志木市柏町4-5-1  
Tel:0800-888-6522  
Fax:048-486-6521  
<http://www.arcadiahome.co.jp>

## 家の中でできる健康エクササイズ

家の中で手軽にできる運動をご紹介します。

みなさんこんにちは。いかがお過ごしでしょうか。  
みなさんの暮らしと住まいを快適にするためのちよと役立つ情報をお届けいたします。

健康維持には適度な運動が欠かせません。ジョギングをしたり、ジムに通ったりして運動不足にならないようにしようと思っても、ついつい面倒くさくなつて長続きしないことつてありますよね。からだを動かさないでいると、代謝が落ちてしまい冷え性や風邪など、さまざまな体調不良の原因になることもあります。普段からうす汗をかく程度は必要です。  
そこで、今回の住まいのかわら版では、ゆつたり家事をする時間や、テレビを見ながらくつろぐ時間を上手に使うて、一日30分程度で手軽にできるエクササイズ(運動)メニューを紹介いたします。家の中でおこなうので、トレーニングウェアや用具を揃える手間もなく、気軽に始められます。  
短時間で軽い運動に思えても、自分のからだに向き合つて筋肉を意識を向けることで効果は充分上がるものです。ただからだを動かすのではなく、どの部分が効いているのかを意識しな

がら無理せず自分のペースで、ゆつたりした呼吸でリラックスして行うことを心がけましょう。習慣になるまで毎日行うことが大事です。健康に過ごすため、ぜひ、トライしてみてください。



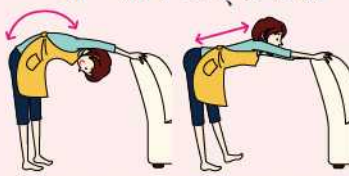
### リビングで上半身の運動

#### ① ソファを使って上半身をほぐす

(1) 床に立ってソファか座椅子の背もたれに手をかけ、馬のポーズになります。  
(2) なります。  
深呼吸しながらからだを深く落として伸ばして約5秒、力をゆるめて背中を丸めて約5秒を繰り返します。

#### ③ 背中、肩、腕と順に筋肉を伸ばすように意識しながら、1分ぐらい行ってから体勢を戻して息入れ

(4) 同じことを3回繰り返します。



#### ② 座って肩・首・腕の体操

(1) ソファや床に座ったままで行います。  
(2) からだの緊張をゆるめて首を後ろに曲げ、肩の回りも含めてゆつくり大きく首を回していきます。  
(3) 約15秒で周らせて、逆にも回し右回り・左回りのセットを3回繰り返します。

(4) いったん背筋を伸ばしてから再度ゆるめ、右腕をゆつくり大きく、1周に10秒ぐらいかけて5回まわします。

(5) さらに左腕を5回、右腕を5回と順に行います。

(6) 左腕、右腕、両腕を1セットとして、3セット繰り返します。

### キッチンで下半身の運動

#### ③ 調理台を使って足上げの体操

(1) 調理台に手をつけて背筋を伸ばします。  
(2) ゆつくり右足のひざを曲げて胸につけて10秒数えます。  
(3) いったん足を下ろしてから、右足をそのまま横に伸ばしてめいっばい上げて10秒数えます。

(4) 再度足を下ろしてから、右足を後ろに伸ばして10秒数えて下ろします。

(5) 左足も同じように、胸の前←左後ろと順に行います。

(6) 左右のセットを5回繰り返します。

#### ④ スツールを使って腰の屈伸運動

(1) 安定性のよい、太股程度の高さの椅子かスツールを使います。  
(2) 左足を伸ばしたままで上げ、足の裏の土踏まずあたりを椅子の端に乗せます。  
(3) 背筋を伸ばしたまま腰を曲げ、からだを左足につけるように屈伸を10回行います。

(4) いったん足を下ろして両手を上げて伸びをしてから、右足を椅子に置いて同じように屈伸を10回行います。

(5) 左右の足を1セットとして、5セット繰り返します。



### 我が家の笑顔レシピ

#### 豆腐としいたけ入りヘルシーハンバーグ

低カロリーで良質のたんぱく質をたくさん含んでいる豆腐。多彩な料理法の中でも今回はお子様も大好きなハンバーグをご紹介します。



材料 4人分	木綿豆腐	1丁	卵	1個	おろししょうが(チューブタイプ)	小さじ1/2
	鶏ひき肉	250g	味噌	大さじ1		小さじ1/2
	しいたけ	4枚	白ワイン	大さじ1/2	ブラックペッパー	少々
	長ネギ	30g	食塩	小さじ1/3	ごま油	適量

- 木綿豆腐に重しをして約1時間程水切りしておきます。
- しいたけと長ネギをみじん切りにしてボールに入れます。
- その中に鶏ひき肉と卵、味噌、白ワイン、おろししょうが、食塩、ブラックペッパーを入れ、よくかき混ぜ、さらに水切り豆腐を手でつぶしながら入れ、全体を混ぜ合わせます。
- ③を4等分して、楕円形に成型し、真ん中にくぼみをつけます。
- フライパンを熱し、ごま油を入れてハンバーグを焼きます。中火で3~4分焼いたらひっくり返して、フタをして弱火ですらに8~9分焼き、完成です。お好みでポン酢や大根おろし等でどうぞ。

住まいのことなら、アルカディアホームにお任せ下さい。