

けやきの風

今日からはじめたい、「肌のたるみを予防するための方法」

◆骨密度の減少がたるみの原因

年を重ねるにつれて肌のたるみが気になるようになった、という人は少なくありません。原因のひとつが骨密度の減少です。顔の骨密度は40歳くらいから減りはじめます。骨が減ると肌をしっかり支えきれず、たるみとなって表れるのです。

とくに更年期になると女性ホルモンのエストロゲンが減少します。すると、骨を作るよりも分解するほうが多くなり、いっそう骨密度の減少が加速してしまふのです。

◆エクオールを摂取し、日光を浴びる

一方で、骨は作られては分解されるというターンオーバーを繰り返しています。つまり、努力次第で骨密度の減少を抑えることができます。エストロゲンに似た働きをするのが、「エクオール」という成分です。エクオールを1日10mg程度摂取することで、骨密度の減少が抑えられます。具体的には、豆腐や納豆などの大豆食品を食

べると、腸内細菌によって体内で変換され、エクオールが作られます。納豆1パック、豆腐3分の2丁でエクオールが約10mg作られます。体内で作ることができない場合は、サプリメントを摂取するのも有効です。

また、ビタミンDは骨を強くする働きがあるとされています。ビタミンDは日光を浴びることで作られます。1日数十分でもOKなので、日光を浴びる時間を持ちましょう。

◆顔の筋肉を意識して動かす

そして、顔のたるみ予防に効果的なのが、顔の下半分を動かすことです。顔の真ん中あたりにある「大頬骨筋」、その下にある「笑筋」を意識して動かしましょう。ほつれい線やマリオネットラインができるのを予防することにもつながります。

つねに口角を上げるように意識するだけでも、効果が期待できます。逆によくないのが無表情で、前かがみになってスマホを見る態勢。肌のたるみ

を加速させてしまいます。無表情になつていたら意識して口角を上げ、笑顔を作りましょう。

◆二重あごを解消する

さらに、あごの下にある「舌骨上筋群」を刺激することで、あごのたるみを防ぎます。舌骨上筋群は二重あごの解消にも効果があります。上を向いて舌を出し、上に向けた状態でしばらくそのままにすると、舌骨上筋群が鍛えられます。どこでもいつでもできるストレッチなので、気がついたときに行うといいでしょう。



＊ はなさき お悩み相談室



腰痛に効く簡単なストレッチを知りたい...

整形外科医の清水伸一さんによると、腰痛の大きな原因は姿勢の悪さにあるそうです。猫背や前かがみの姿勢、長時間の座りっぱなしなど、悪い姿勢を続けると体にゆがみが生じます。すると、体の重心がずれて筋肉のバランスが崩れ、腰が曲がりやすくなります。その結果、背骨の部分である腰椎に負荷がかかり、痛みやしびれなどの症状となって表れるのです。

対策としては、体を伸ばしたり緩めたりするストレッチを行い、筋肉を柔軟にすること。また、体の中心部の筋肉を鍛えることです。結果、姿勢がよくなり、腰痛が改善されるほか、冷えが解消されたり、新陳代謝がアップしたりします。

簡単なストレッチとして、「パンザイおじぎ体操」がおすすめです。ゆっくり息を吸いながら両腕を耳の横に上げていきます。そのあと、息をゆっくり吐きながら、両腕を下ろし、背中と腰を丸めましょう。このとき、背中の筋肉が伸びていることを意識するのがポイントです。これを5〜10回、1日3セットを目安に行います。立って行うのがつらいときは、イスに腰掛けた状態で行います。

気持ちのいい断り方

みんな集まれ〜！

大人女子部

誘った側も誘われた側も、おたがいが心地よい関係でいられる断り方を紹介しましょう。人材育成コンサルタントの里岡美津奈さんによると、断るときは次の3つが大切だとか。「早く」「理由を明確に」「代替え案を出す」です。返事を先延ばしにすると相手を期待させ、断りにくくなってしまいます。また、相手が店の予約などをする場合、迷惑がかかることもあります。誘われたらすぐに断るのが一番ですが、その場で断りづらいときは「スケジュールを確認して連絡するね」と一旦、持ち帰りましょう。しかし、何日も放置せず、その日のうちにメールやLINEなどで断りのメッセージを送るのが正解です。

次に、理由をはっきり伝えるのは、相手に納得して

もらうのが目的です。「その日は歯医者予約が入っている」など、断る理由を明確に伝えましょう。その際、「来週の〇曜日なら行ける」「夜は出かけられないけど、昼前のランチならOK」など代替え案を出すと、印象よく断ることができます。しばらく誘いを断りたいなら、「時間ができたら、私から連絡する」と添えます。相手も自分から誘うのを控えるでしょう。

一方、断られた側は「また誘うね」など、気持ちのいい返事をしましょう。

断るとき...

- ✓ 早く
- ✓ 理由を明確に
- ✓ 代替え案を出す



＜新じゃがの甘辛バターしょうゆ＞

居酒屋 我が家

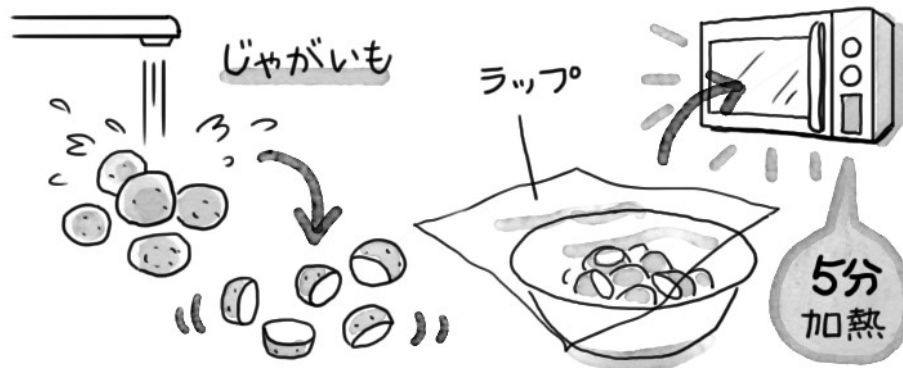
①じゃがいもはよく洗い、
皮つきのままひと口大に切り、
さっと水にさらして水気を切る。

②耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで5分加熱する。

材料（2人分）

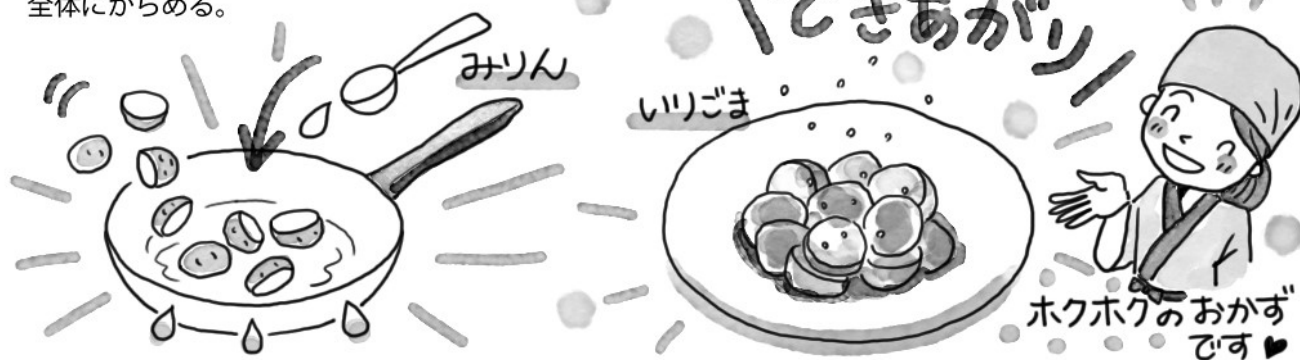
新じゃがいも 200g
サラダ油 大さじ1/2
みりん 大さじ2
しょうゆ 小さじ2
バター 10g
いりごま 適宜

おつまみメーユ



③フライパンに油を中火で熱し、
じゃがいもを入れて切り口がキツネ色になるまで
焼き、みりんを加えてひと煮立ちさせ、
全体にからめる。

④しょうゆを加え、ひと煮立ちしたらバターを入れて全体をからめ、いりごまをふる。



キッコマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★★

目標タイム5分

□に入る数字はなんでしょう？

さとう=0 まつもと=1

すずき=2 わたなべ=1

やまもと=□

3月のことは

人の世に道は
ひとつという
ことはない
道は百も千も
万もある
(坂本龍馬)



1 (ひらがなの0の数。やまもとのまにに0か1つあるの「1」、すずきは、「す」「て」0か2つあるの「2」)



3月の見直し<イライラ防止>



体調を整え、「すべき思考」を捨て、グレーに考える！

ついイライラしてしまうことはだれにでもあるでしょう。しかし、臨床心理士の中島美鈴さんによると、「不機嫌でいることで得なことは何もない」とか。イライラしていると仕事や家事がはかどらず、そのほかの時間も楽しめません。夜、ぐっすり眠れないことも。生活のすべてがイライラで支配されてしまうからです。では、中島さんに、イライラしないためのヒントを教えてください。

まず、体調を整えること。体調がすぐれないとイライラしやすくなります。しっかり食べて、よく眠ることで体調が整い、心がほぐれます。また、筋肉が緊張すると脳にマイナスの気持ちが伝わり、体が冷えると不安が生まれます。入浴やストレッチなどで体をほぐして温めるのがおすすめです。

次に、「すべき思考」を捨てる。「～すべき」と自分を追い込んだり、まわりに厳しくしたりすると、そうならない自分や相手に対してイライラが募ります。「～したほうがいい」くらいに、もっと柔軟に考えましょう。まわりの人にも「～すべき」を押しつけないようにしましょう。

そして、白黒つけない。たとえば、人に対して「好き」「嫌い」の2択しかできないと、まわりとよい関係を築けず、生きづらくなります。物事や人について白と黒のどちらかに決めず、「ここは好きだけど、ここは苦手」などと、グレーに考えましょう。そうすれば、自分にも人にも寛容になれるはずです。

イライラするきっかけを知ることも大切です。た

えば、「約束した相手が遅刻するとイライラする」「おなか为空いているとイライラしがち」など。何にイライラしたかを思い出し、それを避けるようにするのはです。待ち合わせは退屈しない書店にする、さっとつまめるお菓子をバッグに入れておくなど。そして、どうしてもイライラを避けられない場合は、ごほうびを用意するのも一案です。終わったら好きなスイーツを買う、お気に入りの香りの入浴剤を使うなどです。

ところで、中島さんによると、イライラすることには側面があるとか。それは、本当に心が弱っているとイライラすることすらできないということ。つまり、イライラするのは心が健全な証拠なのです。イライラしたらフタをするのではなく、自分自身のイライラを客観的に見つめ、原因を考えましょう。また、イライラをため込まないことも大切で、上手につき合いながら、毎日を機嫌よく過ごしましょう。



生活「見直し」塾

change myself, change my life.

けやきの風編集部だより

桃の節句を迎え ほんのり春の気配を感じる頃となりました。柔らかな陽ざしに心誘われ、桜の開花が待たれます。いかがお過ごしでしょうか。

桜と言えば年末ごろから啓翁桜が入荷して、一足早い春の便りとして差し上げる方がいらっしやいます。三月は卒業式の演台用の盛花に活け込みます。ところで「陽光桜」はご存じでしょうか。伯方の塩で知られる伯方塩業の初代社長の高岡正明さんは、教員をしていた頃、戦争で世界各地で命を散らした教え子たちの慰霊のためにどんな気候の地でも花を咲かせることができる新種の桜「陽光桜」を誕生させました。二百種類もの桜の中から交配を試し続けようやく寒さに強い「天城吉野」と暑さに強い「寒緋桜」を選び出し三十年をかけて誕生したのが「陽光桜」です。

ソメイヨシノよりピンクの色が濃く中心部はもっとピンクが濃く、中心部から外側に向かってまるで血管のように赤い筋が何本も走っています。この桜に込められた実話を知ると戦地で流した血を連想させるような赤色です。赤い血を二度と流さない決意と共に花びらに閉じ込めてしまったかのように感じる桜。長年の苦労の末に生み出した「陽光桜」の苗木を鎮魂と世界平和を願って国内外に贈り続けていらっしやいます。どこかでこの桜を眺めることができるといいですね。

三月に入り卒業・退職・送別とたくさんのお祝いのお花のご注文を頂いております。人気の色は男性・女性を問わずに喜ばれる黄色・オレンジ系のビタミンカラーまた春の訪れをイメージしたピンクや黄色・水色など様々な色を合わせたカラフルな色合いも素敵です。ピンクバラやカーネーション・カスミ草・ガーベラ白ダリア・トルコキキョウ・フリーズアなど感謝やありがとうの花言葉を持つお花をアレンジして、贈られる方のお気持ちを込めてお作りしたいと思ひます。

三月八日 弊社は創業六十八周年を迎えました。多くの方々に支えて頂き心よりお礼申し上げます。お客様のお気持ちをお花に託してお届けできるようスタッフ一同努力を重ねて参りますので今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

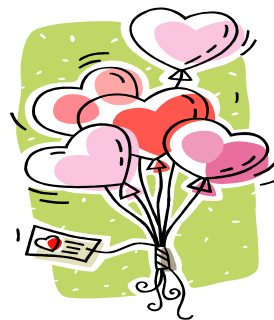
シャンボール赤坂 1F(赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： hana38@mimatu-k.net



3月号いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！

