



# ココカラ倶楽部通信

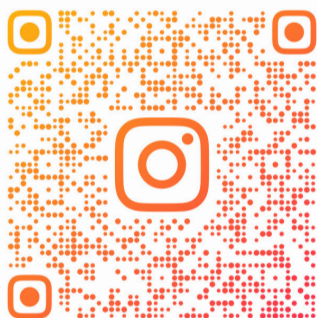
女性のためのデイサービス

2024

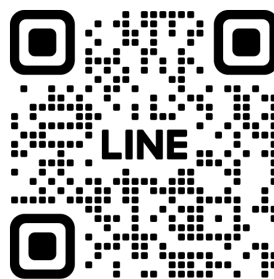
ココカラ  
倶楽部

4月5月号

豆知識



@COCOKARACLUB



ココカラ倶楽部

住所：堺市堺区御陵通5-2 1F

営業時間：8:30～17:30

TEL: 072-275-6960

[www.starrise-sakai.jp/cocokaragoryodori/](http://www.starrise-sakai.jp/cocokaragoryodori/)



## 『ヨイショ』は歳だから仕方ないことはナイ！

声を出して叫ぶことは、筋収縮の活動水準を増強し、運動開始前の反応時間を短縮する効果があり、動作のスムーズさにつながります。また、声を出すことでアドレナリンが分泌され、心拍数や血圧が上がり、緊張感や集中力が高まり、より高い力を発揮できると考えられています。

「ヨイショ」という掛け声で息を吐くことで、下腹部（体幹深層筋）が収縮し、姿勢が安定します。これにより、動作がしやすくなります。また、しっかりと息を吐くことでエネルギー消費が増え、自律神経が整い、リラックス効果も高まります。声を出すことは身体にとって良いことばかりなので、積極的に『ヨイショ』を言いましょ！

## 最強のアンチエイジング方法

「アンチエイジング」を一言で言うと老化を抑えることです。

「アンチエイジング」には、老化を食い止めていつまでも若々しさを維持するという意味合いが含まれています。

まずはどれか1つでもいいのでやってみてくださいね！



### 1.まごわやさしい食事

ま：豆　ご：ごま　わ：わかめ　や：野菜　さ：魚　し：しいたけ　い：いも

洋食が多い人は、まず1週間で1回和食の日を増やしてみよう！

### 2.運動習慣

軽い筋トレを1回30分週に1～3回頑張りましょう！

### 3.紫外線ケア

肌の老化の大きな原因の1つである“紫外線”夏だけでなく日頃からケアしておくことが大切。日焼け止めを塗ったらクレンジングオイルなどでしっかり落とすことも忘れずに！



## 毎日の習慣に！ラジオ体操で究極の全身運動！

ラジオ体操には、上半身・下半身の運動となる動きだけでなく、全身を使う動きが含まれています。さらに、ひねったり屈伸したりと、さまざまな関節を使う動きもあります。これらの動きによって、呼吸が促される、消化器の働きが改善される、肩こりや腰痛の予防・改善になるなどの効果が期待できます。