

# 元気になろう会通信

第6号

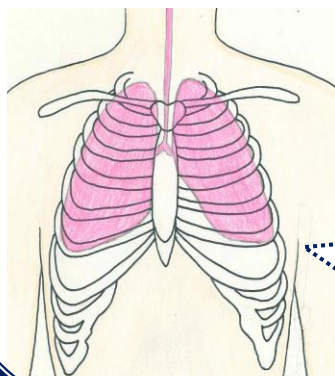
梅雨に入り、家で過ごす時間がまた増えてきますね。体調を崩さないように、生活リズムを整え、体操などでからだを動かしましょう。



## 深呼吸をしましょう

座って過ごす時間が長くなることで前かがみの姿勢になったり、マスク生活が続いて呼吸が浅くなっていませんか？呼吸が浅くなると血液の循環が滞り、さらに呼吸が浅くなります。呼吸で酸素をたくさん取り込むためには、肺を十分に広げることが必要です。

そこでポイントとなるのが「肋骨」！肋骨は呼吸とともに動く骨です。息を吸うと肋骨は前後左右に広がり、それによって肺も広がり酸素を取り込めます。新鮮な空気をたくさん吸って血液の循環や神経のバランスを整え、身も心もリラックス！コロナ疲れや梅雨の鬱陶しさも吹き飛びます。



呼吸のポイントは

**「肋骨を動かすこと」**

皆さんの肋骨は呼吸とともに動いていますか？

肋骨（あばら骨）に手を当てて、息を吸ったときに骨が動くのを感じてみましょう。最初は上手く動かなくても、意識しながら呼吸を続けることで動くようになり、呼吸をしやすくなります。

## 今の食生活大丈夫？簡単チェックで見直してみましょう

- ① 毎日3食、決まった時間に食事を摂っていますか？ はい/いいえ
- ② 主菜と主食を毎食、食べていますか？ はい/いいえ
- ③ 毎食、肉や魚などのたんぱく質を摂っていますか？ はい/いいえ



外出や買い物を控えていたことで、買い置き保存ができるものに偏ったり、食品の種類が少なくなっていないか。食品数を意識しましょう。

特にたんぱく質は筋肉の材料となる大切な栄養素なので、意識して摂りましょう。その食材の量は、片手のひらにのるくらいが適量の目安です。

# 早口ことば 名人級に挑戦!

初級から始まった早口ことばもついに最終回です。  
頬のマッサージなどで、お口の動きを滑らかにして挑戦しましょう!



「<sup>じゅげむ</sup>寿限無 <sup>じゅげむ</sup>寿限無 <sup>ごこう</sup>五劫の<sup>す</sup>擦り<sup>き</sup>切れ <sup>かいじやりすいぎよ</sup>海砂利水魚の

<sup>すいぎょうまつ</sup>水行末 <sup>うんらいまつ</sup>雲来松 <sup>ふうらいまつ</sup>風来末 <sup>く</sup>食う<sup>ね</sup>寝る<sup>ところ</sup>処に<sup>す</sup>住む<sup>ところ</sup>処

やぶらこうじの ぶらこうじ

パイポ パイポ パイポのシューリンガン

シューリンガンのグーリンダイ

グーリンダイの ポンポコピーのポンポコナーの

<sup>ちょうきゅうめい</sup>長久命の<sup>ちょうすけ</sup>長助



## ～名人級早口ことばの解説～

『寿限無』は早口ことばあるいは言葉遊びとして知られる古典的な噺です。

ある夫婦に子供が生まれてその子の名前をお寺の和尚さんに付けてもらおうと思いつきました。和尚さんにおめでたい名前をお願いしたところたくさんの言葉を教えてくれました。それを全部繋げて一つの名前にしてしまったのが、『寿限無』です。

「寿限無」とは寿（幸福）が限りなし、おめでたいことが続くということ。

カタカナ部分は、昔、唐土のパイポという国がありそこの王と皇后、長生きしたお姫様の名前。一つ一つに意味があるそうです。