



当院運動療法担当 鈴木監修

## 自宅で手軽にできる！簡単トレーニングII

### ～背筋のトレーニング～



1. うつ伏せに寝る
2. あごの下に手を置く
3. 片足ずつ膝を曲げず、ももからゆっくりと真上へ上げる
4. 上げた足をゆっくり下ろす

回数は10回くらいを目安に。慣れてきたら徐々に増やす。

※10回以上に増やすのではなく、10回を1セットとし、セット数を増やす



### Point

反動をつけず上げた側の腰が浮かないよう注意  
膝は曲げずに行う

本号は「紫外線」特集⇒⇒⇒内側をご覧ください



## 院内ニュース 柳田医院



### 運動教室レポート

5/11(木)羽村市中央館にて運動教室を行いました。リズムに合わせて準備運動で全身をほぐしました。その後前進と横歩きでウォーキング。そして音楽に合わせてリズム運動。当日は外の気温が暖かかったのもあり、気持ちよく汗を流せました。

次回の運動教室は7月の予定で準備を進めています。運動教室に興味のある方などなたでも参加できます。是非ご参加お待ちしております。詳細は院内掲示にてお知らせ致します。



### 柳田医院 糖尿病友の会 『堰の会』

年会費：2500円（さかえ 定期購読料込）

運動教室・料理教室・柳田先生の糖尿病勉強会等イベント多数開催

随時入会受付中！お問い合わせ・質問等は受付まで



夏だけじゃない？！

# 紫外線



春になり過ごしやすい陽気が続くようになりました。夏が近づくとつれ、この時期に気になるのは紫外線です。紫外線は浴びる量が多いと肌や健康に悪影響を与えます。



## 紫外線対策に効果のある食べ物

### ■ビタミンやミネラルを含む食品

ミカン・イチゴ等の果物類、カボチャやニンジン等の緑黄色野菜などに多く含まれています。しみやしわを防いだり、皮膚を保護したりする働きがあります。



### ■抗酸化作用のある食品

トマトに豊富に含まれています。トマトに含まれるリコピンという成分が太陽から身を守るために活躍します。トマトは加熱するとさらにリコピンの量が増加します。



## Q & A



**Q** 紫外線の多い時期・時間帯は？

**A** 3月4月頃から徐々に強くなり、9月頃までの間で年間の紫外線量の約8割近くが降り注ぎます。時間は午前10時から午後2時が最も多く1日の紫外線量の半数を占めます。

**Q** 冬や曇りの日は安全？



**A** 曇りの日も晴れの日の50%近くは紫外線が降り注ぎます。曇りだからといってなにも対策をしないしていると紫外線を浴びてしまいます。

**Q** 日傘や日陰にいれば紫外線を浴びない？



**A** 紫外線も光のように反射をして、下や横から当たってしまうので、日の当たらないところが万全とはいえません。

参考：資生堂グループ『正しい紫外線対策をしよう』

参考：スキンケア大学『紫外線対策として有効な食べ物』