



## 花粉症



## ピラティスで改善



紹介します  
私のストレス解消法



東京営業所 所長

加茂 邦彦

春の訪れとともに多くの人を悩ませる花粉症。今年は、すでに花粉が飛び始めています。花粉症は、くしゃみや鼻水・目のかゆみなどのつらい症状に加え、体調不良や疲労感で運動する気力さえ失われがちです。しかし、適度な運動は免疫力を高めます。花粉症の症状緩和に効果があるとされています。特にピラティスは無理なく始められる運動です。

ピラティスの特徴は、呼吸法を重視しながら体幹を鍛えることです。正しい呼吸法を身につけることで、花粉の侵入を防ぐ鼻腔の働きが改善され、くしゃみや鼻水などの症状が軽減される可能性があります。ストレス解消効果も高く、花粉症による精神的な疲労を和らげる効果も期待できます。

特におすすめの動きは、横隔膜呼吸を意識した複式呼吸エクササイズです。仰向けに寝て、膝を立てた状態で、鼻から深くゆっくりと息を吸い、口からゆっくりと吐きだします。この呼吸法を繰り返すことで、呼吸器系の機能が改善され、花粉症の症状緩和が期待できます。

私のストレス解消法は、週末に自宅近くにある公園をジョグウォークする事です。基本は走り、疲れたら歩き、また走る。その繰り返しで3〜5kmくらいですが、終われば汗だく、ヘトヘトになり、家に帰ったらゆっくりお風呂に浸かります。悩みがあってもいつの間にか吹っ飛びます。週末には、遠出して潮風を浴びながら散歩し、平日の間、我慢しているお酒やスイーツを楽しんで緩んでいます。仕事や人付き合いは思い通りに行かない事が多いので、ストレスがあるのは頑張っている証だと思えます。ストレスを悩んだり、ストレス対策しなければと、あまり過敏にならないことです。いろいろなストレス解消法があると思いますが、基本は自分の健康、お財布、家族に優しい方法を見つけて継続できたらいいですね。

## ピラティスの効果

姿勢の完全



インナーマッスルの強化



免疫力を高める



ストレス解消睡眠の質向上



## KDSウォークラリー 2月の結果報告



| 1日平均      |          | 1日平均    |         |
|-----------|----------|---------|---------|
| 1位 K 所長   | 10,811 歩 | 2位 T 理事 | 7,841 歩 |
| 3位 T 専務   | 6,641 歩  | 4位 Y    | 5,646 歩 |
| 5位 H 課長   | 4,347 歩  | 6位 M 主任 | 4,213 歩 |
| 7位 S 担当課長 | 3,623 歩  |         |         |

【初心者のためのピラティス10分】基本のシンプル6つの動きで全身に効くピラティス体がたたくてもOK

## 編集後記

加茂所長の『ストレスがあるのは頑張っている証』いいフレーズです。ときには、つらいとき一人で我慢しないで、誰かに「ツライよお・」愚痴することもりっぱなストレス解消法だと思います。

管理部 山岸

