



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。

ピラティス動画



【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

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		

編集後記

加茂所長の『ストレスがあるのは頑張っ
て生きている証』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

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
るのは頑張っ生きていく証だと思いま
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持
続できたらいいですね。

