

ハツラツと全身を目覚まし 身体を動かそう!

朝のすがすがしい空気の中、身体を動かすのは心身のリフレッシュに。また、時間のできた朝に、バランスの良い朝食をつくるのも自然と身体を動かすことになり、1日の活力につながります。

ぶるぶる体操



①肩幅程度に足を広げて、リラックスして立つ。②鼻から息を思いっきり吸う。③「フーッ」と吐きながら、30秒程度、全身をブルブル震わせる。

Point!

朝からしかめ面は禁物。思いっきりブルブルと笑顔で体操しましょう。

ウォーキング



朝の散歩は気持ちの良いものです。午前中に身体を動かすと、代謝がUP! 気持ちもハツラツとします。

Point!

長続きさせるコツは、目的を持つこと。季節の花を探したり、ゴミ拾いをするなど、工夫すると良いでしょう。

早起きで
イキイキ

『朝活』で毎日健康!

朝は脳の動きが活発な時間。ぐっすり眠った「クリアな頭」で考えごとをしたり、身体を動かしたりすれば、心身ともに元気な1日を始められるでしょう。今回は、誰でもすぐに実践できる『朝活』をご紹介します。

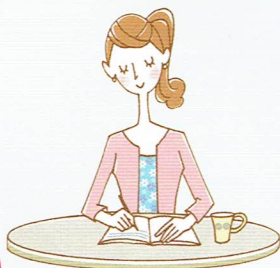
ほかにもこんな『朝活』 ●5分間拭き掃除 ●旬の素材で朝食をつくる

サラサラッと“朝飯前”の脳トレ 脳を動かそう!

集中力が高まる午前中は、重要なことを考えたり、クリエイティブなことにチャレンジしたりするのにピッタリ。朝のすっきりとした頭で、効率よく脳を動かす習慣をつけましょう。

プチ日記

昨日のことを思い出して、日記を書いてみましょう。記憶をたどることで脳が活性化し、朝から頭がすっきり。今日1日をどう過ごすかの参考にもなります。

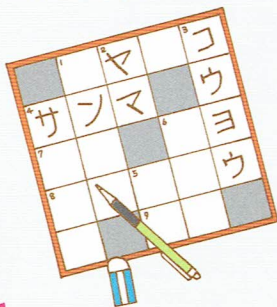


Point!

長々と書かず、スケジュール帳などに短く書きとめるだけでもOK。

クイズ

数独やクロスワードなど、毎朝チャレンジ。朝に脳を動かす習慣をつけると、認知症予防に効果的です。



Point!

クイズは熱中してしまいがちですが、5分程度と決めて挑戦しましょう。

ほかにもこんな『朝活』 ●川柳 ●音楽を聴く

〈監修〉

松本 すみこ(まつもと すみこ)
有限会社アリア代表取締役、
NPO法人シニアワークス
Ryoma21理事長。シニア世
代にライフスタイルの提案や
情報提供、シニア市場の調査
研究などを行う。