

自宅にいる時間が増え、ゆっくり身体と向き合う時間が作れる今だからこそ！
カインド・ムナイカルの社員が行っている《身体に良いコト!》特集

今月の
ナイトナーズ
▶▶▶

呼吸法

呼吸は意識的にコントロールできる

唯一の自律神経系です。

呼吸に力が入って自律神経に働きかけ、心身をリラクゼーションさせることができます。

ストレッチや不安、緊張を感じやすい方には

とくに有効です。



- ① 腕力する
- ② 壁に寄りかかりながら
- ③ お腹から手をグーラー

足つぼマッサージ



私が行っている体にはいいことは「お腹でゆっくりと呼吸するストレッチを行う」です。

ストレッチが溜まると気付かないうちに呼吸が浅くなり肩や首周りの緊張が高まり肩こりに繋がります。

鼻からゆっくりと吸い込みお腹に空気をためてゆっくりと口から呼吸を吐く腹式呼吸を意識して取り組む事で自律神経が少しづつ整います。

暑い8月を楽しく乗り切りたいましよう！

私の健康法は【足つぼマッサージ】です！
友人に勧められ、ここ1ヶ月継続しています！
100均で購入した足つぼプレートを使用しているのですが、ハリネズミの形をしていて可愛いんです！
主にドライバーをしたが足踏みしています！
体がボカボカしてオススです！
時々すくく痛いところがあるのですが、足つぼ表を見ながら、自分の体と向き合っています！



TRIE
DA

腸活



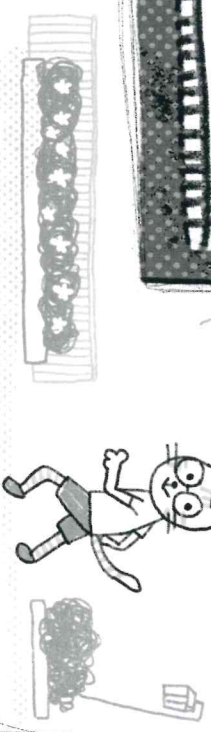
Let's try

カインド・ムナイカルの
社員が行っている
《身体に良いコト!》は？

ITWA



ランニング



私は半年以上腸活を意識して整腸剤を飲むようにしています。

また社内にはいるときは基本緑茶を愛飲しています！

最近では以前のように炭水化物を取り過ぎないよう意識もしています。私も来年少30歳を迎えよう為、体質の変化が気になる所...

入社して3年少しで約5kgも太ってしまいました...

これ以上の変化を食い止めるべく、間食や食生活に注意して普段の飲み物への注意と腸活をするようにしています。

整腸剤はストレッチへの抵抗が体質改善にも効果を感じています！



SATO

私が実践している【身体にいいこと】は毎朝の日課にしているランニングです。朝、少し早く起きて太陽の光を浴びる事により身体にパワーが張り今日も1日頑張ろうという気持ちが出てきます。時間は約30分程度で2.5km程度を走ります。走った後の朝風呂はサイコーです！そして必ず「頑張った自分を褒めてあげる事。ご褒美に美味しい朝ごはんを食べる事も楽しみの一つです！」



KUBOTA

カイシンド・メディカルの社員が行っている 「身体に良いコト！」は？ の続き



白湯

わたしは、今年の3月ごろから会社で飲む飲み物を冷たいものではなく、【白湯】を飲むようにしています。会社にウオーターサーバーがあるのですが、お水とお湯を混ぜて個人的に適温な白湯を作っています。さらに、6月に自宅にもウオーターサーバーを置き始めたので、自宅でも白湯を飲んでいきます！お水をたくさん飲んでほしい時に比べて、冷え性が少し落ち着いてきたように感じます。

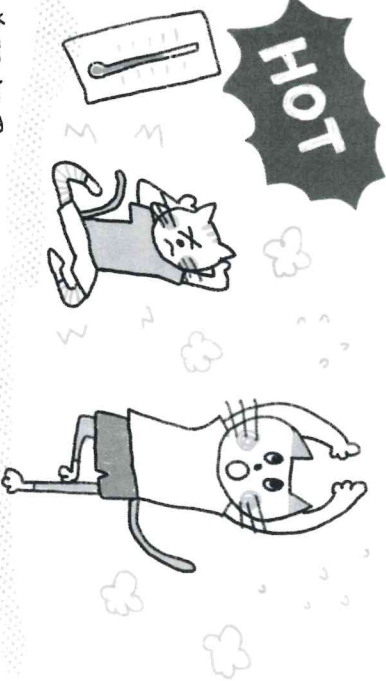
HARIGUCHI

ホットヨガ



「ホットヨガ」とは、普通のヨガとは違い、高室温(36~39度)、高湿度(60~70%)の、汗をかきやすい環境で行うヨガのことです。

普段よりも体に負荷がかかるので、少しの運動でたくさんカロリー消費ができるのは、ホットヨガの魅力の一つです。



・美肌効果

大量の汗が毛穴の汚れを排出して新陳代謝を促してくれるので美肌効果も期待できます。

ホットヨガをやっています。

月に4回ホットヨガ教室に通っています。

1年くらい経ちました。効果としては、身体の凝りがほとんど、全身軽くなりました！

教室は、目的別にクラスが分かれているのでその時の気分により受講クラスを変えられ、予約なしでも受講できるところがオススメです！

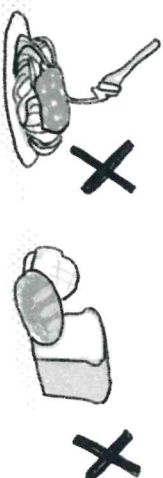
軽い運動がしたい方、疲れを取りたい方、リラクゼーションしたい方、ダイエットしたい方は是非トライしてみてください！

SAITO



グルテンフリー

「グルテン」とは、小麦や大麦、ライ麦などの穀物に含まれるタンパク質のこと。つまり小麦粉を使っている食品を食べる生活のことを指します。



- ・腸内環境を改善することによって体調がよくなり、疲れが取れる
- ・美肌効果◎肌が乾燥しにくく、透明感アップ
- ・グルテンフリーにすると自然と糖質や脂質を抑えた食生活に！ダイエットにも◎

私は今年の4月からグルテンフリー生活を始めました。

きっかけは肌荒れを治すためでしたが、毎日のメニューのおかげで効果が出てきているのかどうかは正直わかりません。(笑)

大抵いニキビはなくなりましたか？という印象です。しかし体重が減っていきという、

予想外の嬉しい結果出ています！

グルテンフリーの食品も増えているので、小麦が入っている食品が食べられなこともそんなに苦にはなっています。

まずは半年続けることを目標に頑張ります！

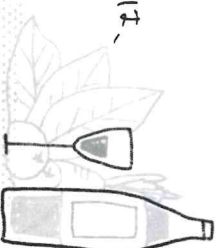
ABE



酵素ドリンク

「酵素ドリンク」とは、野菜や果物などの原材料を、素材や菌が持つ酵素と微生物自体の働きによって発酵させた植物発酵飲料です。

健康に良いとされている理由としては、腸内環境を整える栄養素が、



私は、先日顔がアトピー性皮膚炎になってしまったので、食生活を見直すことにしました。

消化にいいものを食べたり、酵素で栄養を摂っていました。

「酵素ってあまり美味しくはないイメージだったので、炭酸で割ると意外と美味しく...」

毎朝酵素を飲んでます！お腹が程よく満たされるので、

忙しい朝にオススメです！
今回食生活を見直したことで、
肌もきれいになってきました。

YASHI



KOBY