

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

手軽に楽しめるスポーツ！「ボルダリング」にチャレンジ！

こんにちは、小町です。山登りがブームとなって久しいですが、その中で生まれたスポーツが、道具を使わず体ひとつで3〜4メートルの岩や壁に登る「ボルダリング」。安全かつ手軽に楽しめる「人工壁」でのボルダリングを提供するスポーツジムが増えてきました。大人だけでなく、子ども用のルートを設置するジムも多くなっ

てきています。今回は、子どもから大人まで、手軽に楽しめるスポーツとして注目を集めているボルダリングの魅力に迫ってみましょう！

◆全身の筋肉と想像力を育むシンプルなスポーツ

登る「という非常に原始的な行為ですが、原始的でシンプルだからこそ奥が深いスポーツです。ボルダリングは腕で登っていくので、腕だけが必用と思われがちですが、実は全身の筋肉運動。脚力や背筋、腹筋をバランス良く鍛えることのできるスポーツです。また、体だけでなく「頭」も必要。

ランダムに配置された石などの突起物（ホールド）から最適なルートを導き出すためには、思考力が大切になります。何度も繰り返し返すうちに、自然と理論立ててルートを導き出す、柔軟な想像力が身についていきます。

◆精神力が鍛えられ、達成感が味わえる！

ボルダリングは頂上（ゴール）に達すればOK、という非常にわかりやすいルールですが、体を使うだけでなく、よく考えなければゴールまで到達できません。自分自身の筋力や実力、さらにルートの難しさを照らし合わせて、危険を予測しながら体を使っていきます。難しいルートでは何度も失敗し、何度もチャレンジすることで精神力が鍛えられます。そして、ゴールした時の達成感は格別。大人はもちろん、あらゆる経験が不足しがちな現代の子どものたちにも、ボルダリングを通して危険を察知する能力や判断力が身につくのもメリットです。

◆安全性の高い施設が次々登場！

ボルダリングは「落下」が伴い、確かに危険なスポーツです。しかし、最近では安全面に配慮したボルダリングジムが増えてきました。厚みのあるマットを敷き詰め、スタッフが常に危険がないか監視し、初心者には親切に教えてくれます。また、必要な道具は全てレンタルできるので、思い立ったら気軽に始められるのもジムの良いところ。ボルダリングをきっかけとして、実際の山登りにチャレンジする人も増えています。



意外と頭を使います!!



1月の見直し〈「くちびる」のお手入れ〉



見た目年齢を左右する!?!「くちびる」を見直す!

子どもの頃や若い頃は明るい赤色だったのに、年を重ねるごとにくすんできた…くちびるについて、そう感じている方は多いのではないのでしょうか。くちびるは、まさに血の色。若いほど血は明るい色をしています。徐々に代謝が衰えて血の色も暗くなってきます。その血の色が表れているのが、くちびる。くちびるは、人間の体の中でもっとも皮膚が薄い部分のひとつであり、血の色が透けて見えるのです。このくちびるの色が暗いと、一気に不健康で年を重ねた印象が変わってしまいます。

若い頃は、少しダークな色合いの濃いベージュのルージュで思慮深い大人の女性を演出していた…その記憶を引きずっていませんか?大人の女性がダークな濃い色のルージュを引くと、逆に老けて見える結果になることが多いのです。大人の女性こそ、元のくちびるの色合いを活かした薄化粧のほうが生き生きと見えるので、ほんの少し明るいルージュを軽く引くだけの状態が理想です。しかし、薄化粧でも大丈夫なくちびるにするためには、毎日のケアが重要になってきます。

くちびるは、肌と違って皮脂膜がありません。そのため、肌以上に乾燥しやすく荒れやすいデリケートな部分です。くちびるを舐めたり、噛んだりとは絶対にダメ。乾燥が気になるから、ついペロッと舐めてしまう…これは、水で濡れたものが渴く時に、もともとの水分と一緒に奪う作用で、よけいに乾燥してしまいます。また、剥けてしまったくちびるの皮を無理やり

はがすことも厳禁。組織として未熟な部分が剥き出しとなって荒れを加速してしまいます。

荒れてきたな…と感じたら、リップパックが効果的です。特に、お風呂でのケアがおススメ!リップクリームをたっぷりなじませて、指でくるくると小さな円をかきながらマッサージ。そして、リップをしてそのままお風呂。リップをはずしたら、もう一度ぐるぐるとマッサージします。また、くちびるだけではなく、全体の輪郭まですっぽり覆うようにリップクリームを付けましょう。

日ごろのUVケアも大切です。くちびるは皮脂膜がない分、肌以上に日焼けしやすく、日焼けによる乾燥や荒れにつながります。最近はUVカットのリップクリームの種類も増えたので、日中はUV対策も心がけてください。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.



はなさき お悩み相談室

亜鉛



傷の治りが遅くなった気がします。。。

年齢を重ねると、細胞の再生スピードが遅くなります。そのため、ちょっとしたすり傷や切り傷も、壊れた細胞を再生させなければ治らないので、若い頃に比べて治りが遅くなっていることを実感している方も多いのではないのでしょうか。

乾かさないように覆います。ラップで覆う方法もありますが、手軽な治療法では最近ではモイストヒーリングの考え方を取り入れたばんそうこうが多く発売されているので、利用すると良いでしょう。

傷を早く治すには、以前は傷を消毒して乾かし、かさぶたを早くとくる「考え方」(トライヒールリング)が主流でしたが、今は「手をしっかりと覆ってうるおいを保ってきれいに治す」(モイストヒーリング)が広まっています。ケガをしたら、水できれいに洗って、できるだけ傷を

また、傷を修復するにはたん

ばく質が必要ですが、このたん

ばく質のはたらきをサポートす

るのが亜鉛。亜鉛は、体内のさま

ざまな代謝に関わる栄養素なの

で、ケガをした時は意識的に摂

取するように心がけてくださ

い。亜鉛が多く含まれるのは、牛

肉、納豆、卵黄、チーズ、ナッツ

類などです。

みんな集まれ～!

大人女子部



お見舞いのマナー

親しい方が入院した時は心配ですよね。相手の迷惑にならなければ、何度でもお見舞いに伺いましょう。入院生活は退屈しがちですから、本人の状態が安定し、話し相手を求めているようなら、なおさらお見舞いに伺いたいものです。

お見舞いにはお花やお菓子を持っていく人が多いようですが、喜ばれるのは雑誌類。単行本も良いのですが、小説やドキュメンタリーは好き嫌いがありますし、あまり長いと読むのを負担に感じることも。月刊誌や週刊誌であれば、最近の話題なども載っているので、「世間」に触れる機会になって新鮮に感じるものです。帰る時に「何か欲しいものは? 次の時に持ってきますよ」と聞いてみるのも良いですね。

また、お金を持参してもOK。目上の方に現金を送るのは失礼ではないかと心配する人もいますが、入院では何かと費用が掛かりますので、助かる場合が多いものです。お見舞金を贈るときは「結びきり」の赤白の水引きを使い、表書きは「御見舞」とします。結びきりは一番丁寧な結び方で、かつては大事な贈り物などに使いましたが、現在では「1回きり」の意味で使います。病気は何度もあっては困ることなので、「1回きり」の気持ちを込めて贈りましょう。

