

# 実感！ 炭酸水パワー

炭酸水には健康効果がある……。そんなことがわかってきました。

炭酸水につかると血行がよくなり、血圧が下がる効果があるとされています。炭酸水に溶ける二酸化炭素は皮膚から毛細血管に入ります。二酸化炭素は血管内に入ると血管を拡張させるため、血行がよくなり酸素や栄養がより多く運ばれます。そして血行がよくなると血圧も下がるのです。

一方、コップ一杯の炭酸水を飲むと、二酸化炭素は胃の血管に入り血管を広げます。すると胃の動きが活発になり食欲が出てきます。500mlほどなら胃が膨らんで満腹感が出てきます。

これから冷たい飲み物がおいしくなりますが、飲みすぎには要注意です。

## 肩・首筋の

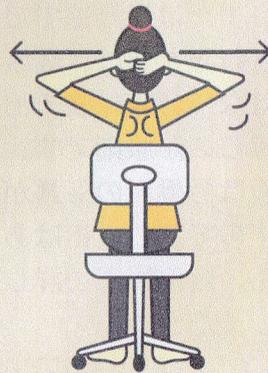
# 血液の流れをスムーズに

仕事でパソコン、普段はスマホやタブレットを使うことが増え、目や肩への負担は増える一方。

そんな時は背中での腕の引き合い運動をして、肩から首筋にかけて新鮮な血液を送り込んでスッキリしましょう。

### 背中での腕の引き合いのポイント

- ①背筋を伸ばして胸を張り、両手を後頭部に回してカギ型に組む。
- ②あごをしっかり引き、ひじを大きく張り、肩甲骨をグッと中央に引き寄せながら左右に10秒引き合う。  
※左右の手を組み替えて同様に、一度に3セットを目安に行う。



#### <主な効果>

肩への痛みの予防・改善、  
リフレッシュ、姿勢矯正、  
背中引き締め

眠気解消にも効果があるので、いつでも手軽に気分をリフレッシュできますよ。