

## 区からのお知らせ

### スマホアプリを使って健康づくり！ 「ねりまちてくてくサブリ」を使ってみよう！

「ねりまちてくてくサブリ」は、練馬区オリジナルのスマートフォン用健康アプリです。春に向けてアプリで健康づくりを始めませんか。まずは毎日の歩数を意識してみましょう！男性の1日の目標歩数は「9,000歩」が目安です。

#### 【おすすめの機能】

- ・前日の歩数がランキングになる「**歩数ランキング**」
- ・箱根駅伝コースや東海道53次コースなど、普段の歩数を距離に換算して楽しむ「**バーチャルてくてくコース**」

他にもたくさんの機能があります！

#### 【ダウンロード方法】

Applestore または Googleplay で「ねりまちてくてく」と検索！  
または下のQRコードから！



Android



iOS

#### 問い合わせ先

健康推進課 健康づくり係

☎ 03-5984-4624



# 健康 LETTER

TAKE FREE

### ステップ1 スーツを着こなす

おさえておきたい18のルール

基本は「サイズ感」

+ αは「色」が決め手

お手入れのコツ

### ステップ2 スーツをより良く魅せるコンディショニング

たった1分で姿勢は変わる

肩のコンディショニング

### 区からのお知らせ

健康アプリ「ねりまちてくてくサブリ」  
風しんの抗体検査・予防接種助成対象拡大

### 風しん抗体検査・予防接種の助成拡大

30～50代の男性を中心に「風しん」が流行しているのをご存知ですか？

妊娠初期の女性に感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害を起こす可能性があり、まわりの方の感染予防が大変重要です。

2月1日より、**昭和37年4月2日～昭和54年4月1日**生まれの男性の方へ風しん抗体検査・予防接種の助成を拡大しました！

費用助成を受けるためには事前の申請が必要です。申請方法や詳しい助成対象等については、区ホームページをご覧ください。

区HPの  
QRはこちら



#### 問い合わせ先

保健予防課 予防係

☎ 03-5984-2484

発行日 平成31年2月末日  
発行者 練馬区健康部広報戦略  
健恋7係プロジェクト

「健恋7係」とは、様々な切り口から健康づくりを伝える練馬区健康部広報戦略プロジェクトチームです。

お問い合わせ先

③



②



①



プレイセンで成功を掴むネクタイの色は？

練馬区の健康部では、日ごろより様々な視点から健康づくりの普及啓発に取り組みんでおります。その一環として、昨年の10月に20～50代を対象とした「スーツ×姿勢」の講座を企画し、開催いたしました。企画の発端は「スーツをかけるよくなる着ている人は、みんな姿勢がいい」という意見から。スーツを通して「姿勢」の大切さをお伝えし、健康づくりのきつかけを提供したいと考え、この企画が生まれました。結果としては、講座参加者は約70名、満足度90%と大変好評でした。講師の方からたくさんアドバイスをいただきましたので、本紙を通して講座の内容を一部ご紹介いたします。皆様の今後の健康づくりに役立てていただければ幸いです！

## ステップ1 スーツを着こなす ～おさえおきておきたい、18のルール～

少なくとも毎日8時間、1週間で40時間は着ているスーツ。気持ちよく着こなすためにも、ぜひチェックしてみてください。

### 確実に印象がよくなる、外せない3つのポイント！

- その1 姿勢**  
 スーツを着る上で、姿勢は重要なポイントです。背筋を伸ばすだけで、仕事ができる、しつかりとした誠実な印象を与えます。
- その2 清潔感**  
 スーツのグレードより、清潔感が大事！しわがないなど、お手入れをしている感じが出ると、より清潔感up！
- その3 笑顔**  
 口角を少し上げるだけで親しみやすさがup！笑顔をこころがけ、さわやかに着こなしましょう。

この3つのポイントは、スーツを着るときだけでなく、全てのシーンに生かせる内容です。ぜひ意識してみてください。

### スーツの基本 大切なのは「サイズ感」！

大きすぎても小さすぎても×。まずは、スーツの基本であるサイズ感をおさえましょう！

- ポイント1「肩幅」**  
 スーツを着こなすうえで、最も大切なのが「肩」。**肩先が「ひとつまみできる」サイズがベスト！**  
 肩先が落ちてないかチェック！
- ポイント2「袖丈」**  
 腕を下ろした時に袖口からジャケットが1cm～1.5cm見えるのがgood！  
 ここがポイント！
- ポイント3「胴回り」**  
 ボタンを閉めた時に、こぶし半個分が入るくらいが丁度よい。
- ポイント4「ストラックス丈」**  
 靴を脱いだとき裾が床から1cm離れるくらい、靴を履いたとき足の甲に裾が少し載るくらいが標準サイズ。
- ポイント5「上着の丈」**  
 お尻が半分隠れるくらいがベスト！  
 ちょっと長めで→

最初から全部がぴったり合うスーツを探すのは難しいかも。まずは、お店の人にいろいろ相談するのも○！

### 基本+α 「色」が決め手！

スーツのよりよい着こなしのポイントは「色」。色を与える印象などを知って、効果的に色を生かすスーツの着こなしをよりアップさせましょう！

- ポイント1 ネクタイの色**  
 体の中央に位置するネクタイの色は印象を左右しやすいです！紹介している3色以外も、ぜひ調べてみてください。
- 「赤」** 積極的、情熱的なイメージを与えます。大事な会議がある日や熱意を伝えるプレゼンの日に有効！
- 「青」** クールな印象を与える場合がありますが、誠実でさわやかな印象を与えます。
- 「ピンク」** 優しい、温かいイメージを与えます。デートや合コンなどプライベートにより効果があるかも！？

#### ワイシャツの色とネクタイの関係

「白」を選びがちなワイシャツ。白以外を選ぶとき、ネクタイの色の一部を取り入れましょう。おしゃれ感がアップしますよ！  
グレーを生かした例→

#### ポイント2 ベルトの色

靴の色と合わせるのが基本！バックの色も合わせると、より統一感アップ！

#### ポイント3 靴下の色

スーツが黒のときは、黒の靴と黒の靴下を合わせるのが基本ですが、**スーツと靴の色が異なるときは、スーツと靴の中間色を靴下の色に選ぶとコーディネートがまとまります。**

#### 色の組み合わせ例

スーツ黒	+	靴 茶色	=	靴下 濃い茶色
スーツ紺	+	靴 黒	=	靴下 濃紺
スーツグレー	+	靴 黒	=	靴下 濃いグレー

#### お手入れのコツ

- ①クローゼットにしまうのは次の日に！**  
 1日干して「湿気」を逃しましょう。
- ②アイロンは当て布必須！**  
 生地を傷めないように、ていねいに。
- ③パンツを干すときは逆さ！**  
 逆さにして干すと、パンツのセンターラインが保ちやすくなります！

靴は、適宜磨きましょう。また、1日履いたら、1日お休みさせると、靴が長持ちします。

### ○コンディショニングとは...

身体の調子を整えることを目的とした運動です。隙間時間で出来る簡単な運動で、筋肉を元々ある自然な状態にリセットし、姿勢や歪みを改善します。コンディショニングで整った身体を手に入れることで、身体の不調（こり・むくみ・肥満・慢性痛・冷え・疲れやすい）が緩和し、健康的な生活を送れます。

※詳しく知りたい方は、「日本コンディショニング協会」のホームページをご覧ください。

## ステップ2 スーツ姿をより良く魅せる「コンディショニング」

～たった1分で姿勢は変わる～

### 「スーツは肩で着る」

こう言われるほど、肩はスーツの着こなしの大事なポイント。デスクワーカーが多い人は、パソコン作業などが原因で肩が前に出てきやすくなっています。猫背にもつながり、スーツ姿が映えなくなる恐れも。肩を本来の位置に戻すコンディショニングを試してみよう。今回で紹介するコンディショニングは「リセットコンディショニング」と言われ、筋肉の弾力を取り戻し骨配列を整えるものです。仕事中でも簡単にできるので、試してみたい方が多いのでは？

### 肩に効果がある「コンディショニング」

毎日1分、続けてみましょう！

- 背筋を伸ばし 前を向いて座ります
- 片腕をおろしましょう

#### 肩のコンディショニングをするときの3つのポイント

- ①肩の先を軽く押しながら！
- ②腕はだらっと、力を抜く！
- ③2～3センチくらい動かすつもりで、小さく動かす！



- 肩の先に手を置いて、前後に小さく揺らします
- 次に、手のひらが内・外となるように回します (腕が1本の棒になったイメージで)



#### 肩のコンディショニングに追加するなら...

#### 肋骨の間をほぐす！

鎖骨の下の大胸筋の付近に手を置き、肋骨の間に指を入るようにして、軽く押しながら肋骨に沿って手を横にスライドします。大胸筋が凝ると、巻き肩の原因に。優しくほぐしてくださいね。