

2026

2月24日 火

元気das

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年2月24日 (No.6358)
編集・発行所/元気das編集室
東京都港区芝公園1-6-7-6 ※内容に関する
問合せは0120-063711(会員限定発行)

東京外為(米ドル) 155円49-50銭(▼53銭)
20日17時 前日比

シドニー外為(豪ドル) 109円40-50銭(▼40銭)
20日6時半

日経平均株価 56,825円70銭(▼642円13銭)
20日15時 ©日本経済新聞社

生25-260224,新活動推進室

ヨガで睡眠の質を改善

◆体の巡りを促す

体の凝りや張りをほぐし、快眠へと導くヨガのポーズを紹介。体の巡りを促し、自律神経のバランスを整える効果が期待できるので、就寝前に行うのがおすすめです。

<橋のポーズ>

- ①あおむけになって両脚を腰の幅に開き、両膝を立てる
- ②腰を少し浮かせて、お尻の下で両手を組む
- ③膝が外に開かないよう注意しながら、お尻を持ちあげる
- ④両足の親指と腕で床を押し、息を吸いながら、胸を顎の方へ近づける
- ⑤20~30秒ほど姿勢をキープし、背骨の上の方から順にゆっくりと腰を下ろす



5回を目安に繰り返しましょう。膝から胸が一直線になるのが理想的です。ただし、首や腰に痛みがある場合は無理をしないでください。

<ウサギのポーズ>

- ①正座の状態から額を床につけ、両手を顔の横に置く
- ②息を吐きながらお尻を持ち上げ、頭頂部を床につける
- ③30秒ほど姿勢をキープ。余裕があれば、両手を天井に向けて伸ばす
- ④息を吐きながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。頭頂部を床につけたら、首に負担が掛からないよう、顔を左右に動かさず、一点を見つめてください。



プロ野球選手

中川皓太さん

1994年生まれ



東海大4年時の首都大学リーグ戦で、最優秀投手賞を春秋連続で受賞。2015年のドラフト7位で巨人に入団する。19年には、チーム最多となる67試合に登板したほか、日本代表・侍ジャパンに初選出され、プレミア12で世界一を経験。翌年、リーグ連覇に大きく貢献した。度重なる故障を乗り越え、6年ぶりに60登板をクリアした昨季は、キャリアハイとなる36ホールドをマーク。国内FA権を取得したものの、熟考の末に残留を決断した。今季も、ブルペン陣の柱として期待がかかる。

頭の体操

足し算熟語クイズ

(例)のように、漢字のパーツを組み合わせて二字熟語を作ってください。

(例)木+心+里+王+目=理想

①占+甫+舎+广=□□

②土+古+臣+口+又=□□

③女+言+童+苟+金=□□



罫罫◎ 罫罫◎ 罫罫◎:ㄥ罫

9年前のきょう

「プレミアムフライデー」開始

月末の金曜日に早めの退社を促す「プレミアムフライデー」が、2017年のこの日に始まった。経産省や経団連などが推進した消費喚起施策で、買い物や外食、観光などに充てる時間を創出するのが目的。これに合わせ、飲食店が开店時間を早めたほか、流通各社が独自のイベントやサービスを行った。

ツボ

鼻詰まり

小鼻の上のへこんだ所。両手の人さし指の横腹を当て、上に向けて強めに1~2分刺激しましょう。



明日水曜日は「旬菜」をお届けします!

その他のツボや健康情報はコチラ▶<http://genkidas.com>



3年
過ぎたら

恋の行方は不確実でも

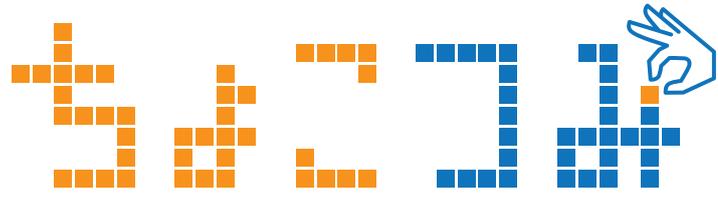
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命 NESSAY

※利益とは、お受取額が払込保険料の合計額より大きくなることを指し、利益が出るのは、保険料払込期間経過後（3年後）となります。保険料払込期間中のお受取額は、払込保険料の合計額となります。



ニッセイ傷害保障付積立保険



| | | |
|-------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 保険料の払込は 3年で終了 | 保険料は月々 3,000円 から | 受取額は支払った 保険料以上 |
|-------------------------|----------------------------|--------------------------|

※保険期間は10年となります。※詳しいご検討にあたっては、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおり-定款・約款」を必ずご確認ください。

(登)日本 24-5464,24/12/5,業務部