

2026

3月16日

元気das

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年3月16日 (No.6372)
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) 159円40-41銭(▼61銭)
13日17時 前日比

インド外為(豪ドル) 112円65-78銭
13日6時半

日経平均株価 53,819円61銭(▼633円35銭)
13日15時 ©日本経済新聞社
JULIPRESS 提供

生25-260316,新活動推進室

朝ヨガで目覚めスッキリ

◆朝食前に無理のない範囲で

寝起きのだるさなどの不調を感じている人は、1日の始まりにヨガを取り入れてみませんか？ 血行が促進されて交感神経が優位になり、すっきりとした目覚めにつながります。朝食の前に、無理なくできる範囲で行いましょう。

<ハッピーベイビーのポーズ>

太い血管やリンパが多く集まる太ももの付け根を刺激することで、巡りが改善します。

- ①あおむけに寝て、息を吐きながら両膝を両手で抱える
②息を吸いながら両膝を開き、足裏を天井に向ける
③足裏をつかみ、太ももをゆっくりと脇腹の方に引寄せて30秒~1分程度キープ
④あおむけの姿勢に戻り、呼吸を整える
<体側のストレッチ>



呼吸を深める効果が期待できます。

- ①あぐらをかいて座り、背筋を伸ばす。左手を左側の床につける
②右腕を頭上に伸ばし、息を吸う
③息を吐きながら右腕を左側に倒し、体の右側を伸ばす
④3~5呼吸キープしたら、①の姿勢に戻る。反対側も同様に行う



声優・ナレーター
安元洋貴さん



ナレーターとして活動し、アニメ『ロックマンエグゼStream』(2004~5年)で声優デビュー。重低音ボイスを特徴とし、14年に『鬼灯の冷徹』でアニメ初主演を飾った。バラエティー番組『声優と夜あそび』や、ラジオ番組『安元洋貴の笑われるセールスマン(仮)』などのMCとしても活躍している。

代表作には、アニメ『BLEACH』シリーズ(茶渡泰虎役)や『弱虫ペダル』(金城真護役)、『デキる猫は今日も憂鬱』(諭吉役)、報道番組『クローズアップ現代』(月曜ナレーション)などがある。

頭の体操

ことわざパズル

下の枠にある漢字を左の□に当てはめて、ことわざ、慣用句を五つ作ってください。すると、漢字が六つ余ります。余った漢字でできる慣用句は何でしょう？

□□□を□えず
□□□を□たず
□□に□□なし
□□は□□の□
□□れて□□し

春桜日待覚学
月邪道木王病
問人元万遠風
武道曉歳人暮
眠花士

干経刊Y 半濠刊社: ぎ景

92年前の
きょう

日本初の「国立公園」

1934年、瀬戸内海、雲仙、霧島の3カ所が、日本初の国立公園に指定された。自然の保護や利用の増進を目的として、31年に制定された「国立公園法」に基づくもの。57年には「自然公園法」が施行され、国定公園などの自然公園体系が確立した。国内の国立公園は現在35カ所あり、総面積は国土の約6.5%に当たる。

ツボ

眠気解消

手の爪の付け根の脇。親指と人さし指で爪の両脇を挟み、少し強めに刺激しましょう。



明日火曜日は「ヘルシー用語辞典」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

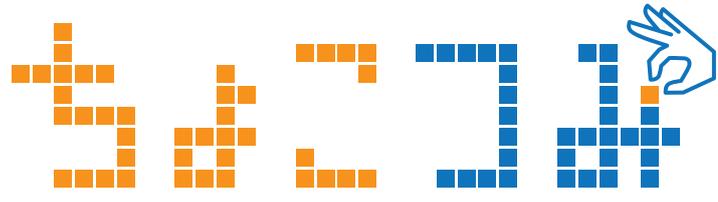
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命 

※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