

2026

4月13日

元気だす

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年4月13日 (No.6391)
編集・発行所/元気だす編集室
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34銭(▼37銭)
10日17時 前日比

インド外為(豪ドル) 112円57-61銭
10日7時半

日経平均株価 56,924円11銭(△1,028円79銭)
10日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260413,新活動推進室

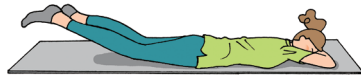
多裂筋を鍛えよう!

◆腰痛予防におすすめ

「多裂筋」とは、首から腰にかけて背骨のすぐ近くに付着しているインナーマッスルで、体を反らしたり、ねじったりする動きを安定させる作用があります。多裂筋を鍛えると、腰痛予防や姿勢の改善のほか、ゴルフなどの回旋を伴うスポーツでのけが予防に役立ちます。

<うつぶせで脚を上げる>

①うつぶせになって両足を伸ばし、足の間をこぶし一つ分開く



②ウエストの背骨の横に力を入れる感覚で、両足を伸ばしたまま、できるだけ上に持ち上げる

③ゆっくりと①の姿勢に戻る

1セット10~20回、2~3セットを目安に行いましょう。

<デッドバグ>

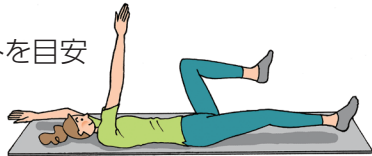
①あおむけになって両膝を立て、すねと床が平行になるように股関節と両膝を90度に曲げる

②両手を天井に向けて真っすぐ伸ばす

③息を吐きながら右腕、左脚を床に近付けるように伸ばす

④腰が反らない位置まで伸ばして、息を吸いながら元の姿勢に戻る

左右各10回、2~3セットを目安に、ゆっくりコントロールできる回数を行いましょう。



俳優 櫻井海音さん
2001年生まれ



2019年、バンド・インナージャーニーのドラマーとして活動を始める。20年に連続テレビ小説『エール』で俳優デビュー。ドラマ『VIVANT』(23年)で、主人公の青年期を演じて注目を浴びる。同年、『アオハライド Season1』でドラマ初主演を飾った。俳優業との両立がかなわず、バンドを脱退。24年には、『【推しの子】-The Final Act-』で映画初主演を務めた。

昨年は、ドラマ『御上先生』や映画『お嬢と番犬くん』などに参加。今年8月、出演映画『ブルーロック』が公開される。

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、漢字が三つ余ります。余った漢字のできる慣用句は何でしょう?

□く □は □つ
□す れば □ず
□の □に も □
□き □めに □
□ける が □ち

泣涙忘鶴通
窮初育鬼心
溜子目掃勝
負

ふりかへてみる(4:5景)

29年前のきょう

ウッズがマスターズで最年少優勝

1997年、米男子ゴルフのマスターズ・トーナメントが行われ、タイガー・ウッズ選手がトータル18アンダーでメジャー初優勝を果たした。21歳3カ月14日での優勝は、それまでの23歳の記録を大幅に更新する大会史上最年少。ウッズ選手は、この前年にプロに転向したばかりで、自身3回目のマスターズ挑戦で快挙達成となった。

ツボ

倦怠(けんたい)感

足首の関節の前面中央。人さし指でツボを押しながら足首を固定し、もう一方の手の指で足の指を組み込むように持ってグルグルと回しましょう。



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

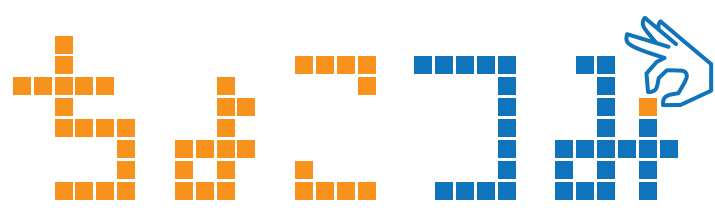
ちよこつみの利益は確実。



ニッセイ傷害保障付積立保険

日本生命 NISSAY

※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