

2026

5月11日

元気das

WELLYNESS

Daily Magazine

発行日/2026年5月11日 (No.6407)
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) 156円83-84銭(▼58銭)
8日17時 前日比

インド外為(豪ドル) 113円06-07銭
8日7時半

日経平均株価 62,713円65銭(▼120円19銭)
8日15時 ©日本経済新聞社
JLIPRESS 提供

生26-260511,営業開発室

足首をほぐすストレッチ

◆足首は柔軟ですか?

地面の衝撃を吸収する関節「足首」。現代の生活では、硬くなり、機能が低下しやすいといわれています。足首がしなやかに動けば、膝や股関節への負担が軽減され、姿勢や歩行が安定するほか、けが予防、血行促進にも役立ちます。

<すねのストレッチ>

すねの筋肉をほぐすことで、柔軟性アップが期待できます。

- ①脚を肩幅に開いて立ち、右足を後ろに引く
②右足の指の付け根辺りを床につけ、足首の前やすねが伸びているのを感じながら、ゆっくりと体重をかける
③気持ち良いところで20~30秒キープする。左足も同様に行う



左右各3回が目安です。バランスが取りにくい場合は、壁などに手をつけて体を支えてください。

<アングルジョイントストレッチ>

すねと足の骨をつないでいる距骨(きょこつ)の動きを高めるストレッチです。

- ①正座の状態から、右膝を立てる
②背筋を伸ばしたまま、上半身を前に倒して2秒ほどキープし、①の姿勢に戻る
③①~②を10回繰り返す。足を変えて同様に行う



上半身を倒す際に、立てた足のかかとが床から浮かないよう注意しましょう。



演歌・歌謡歌手

新浜レオンさん
1996年生まれ



2019年、シングル『離さない 離さない』でデビュー。23年に発表した『捕まえて、今夜。』がアニメ『名探偵コナン 犯人の犯沢さん』の主題歌に起用され、曲中の振り付けがSNSで“窓ふきダンス”として話題となる。24年には、木梨憲武さんプロデュース、所ジョージさん作詞・作曲の『全てあげよう』が大ヒットし、「紅白歌合戦」に初出場。俳優としても、大河ドラマ『べらぼう〜篤重栄華乃夢噺〜』(25年)などに出演した。
今月30日より、全国9カ所を巡るコンサートツアーを開催する。

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。余った漢字のできる慣用句は何でしょう?

Grid of boxes for the proverb puzzle: □は□の□ □の□□り □の□は□ □に□あり □が□の□

木世蛇鯉山
楽滝春苦桃
壁我木蛇登
驚種道椒耳

★の漢字★の漢字★の漢字

29年前のきょう コンピューターがチェスで人間に勝利

1997年、コンピューターと人間が対戦するチェスの6番勝負・最終局で、ロシアのチェス世界チャンピオン、ガルリ・カスパロフさんが1勝2敗3分けで敗れた。コンピューターは、米IBMが開発した「ディープ・ブルー」。この前年にも同カードで6番勝負が行われ、カスパロフさんが勝利していた。

ツボ

頭痛

こめかみのやや目尻寄りのくぼみ。親指を当て、他の指で頭を支えるようにしながら、痛みが軽減するまで30回ほど刺激しましょう。



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



みらいのカタチ

傷病や治療方法によって変わる医療費に、自己負担割合に応じて備えられる！

“治療費に備える給付金”<sup>※1</sup>に加えて “諸費用に備える一時金”<sup>※2,3</sup>も！



※1 「治療費」とは、医療費（診療報酬点数合計×10円）に、ご自身の医療費の自己負担割合を乗じた金額となります。高額療養費制度等が適用される場合は、実際の負担額は軽減されます。  
 ※2 給付金のお支払対象となるのは、所定の入院・外来手術をされた場合で、かつ、公的医療保険制度にもとづく診療報酬点数が算定された領収証の交付があった場合です。  
 ※3 治療費と同額の給付金を受取れるのは、自己負担割合に合った型を選択いただいた場合です。  
 \*詳しい内容やお支払対象については、「契約概要」「注意喚起情報」「ご契約のしおりー定款・約款」を必ずご確認ください



入院して不安だったけど…保険に入っていてよかったあ！

安心して  
ぴたっと  
先回り