

NB CRESS FAN TIMES Vol.2

NB クレス ファンタイムズ



バックナンバーはこちら

発行：NBクレス ファンタイムズ編集部 〒121-0011 東京都足立区中央本町3-2-4 ●2026年3月25日発行

夏に向けてアクティブに心身を整える

日本海側を中心に激しい降雪被害があった今冬ですが、いよいよ待ち望んでいた春の到来です。暖かな日差しを浴びて外に出たい気持ちも高まっているのではないのでしょうか。例年の気温上昇も早まっており、穏やかな気候の期間もわずかです。この春を十分に活用して身体を動かし、心身のリセットで、今年も厳しくなる見込みの夏に向け体づくりに取り組みましょう。

日常生活の動作を運動にして 凝り固まった心身をリセット

気温が上がり日差しも増え、新しい生命が芽吹き始める春。冬の間に運動量が減り、落ちた筋肉を回復し、固くなった関節をほぐし、心身をリセットするのも最適な季節です。運動といっても高い強度のものである必要はありません。特に高齢になると身体の状況にそぐわない運動は筋肉や骨、関節のトラブルにつながる恐れがあります。

運動量の目安として参考となるのが厚生労働省が策定した運動目標「+10（プラステン）」です。これは「これまでより10分多く体を動かす」という意味で、健康寿命を延ばすことを目的とします。10分追加する運動で期待できる効果として、「死亡リスクは2.8%低下」「生活習慣病発症リスクは3.6%低下」「がん発症リスクは3.2%低下」「ロコモ・認知症の発症リスクは8.8%低下」「減量効果は1年間の継続でマイナス1.0～2.0kg」「血圧は2～3カ月の継続で



春到来。

1.5mmHgの血圧低下」を挙げています。屋外での適度な運動はもちろん大切ですが、日常生活の動作の中にも運動を取り入れることができます。具体的には、移動時には「歩幅を広げる・早歩きを心がける・階段を使う・電車では座らない・いつもと違う散歩コースを選ぶ」など。家事・作業時には「洗車や掃除の回数を増やす・家事をしっかりと行う・歯磨き中にふくらはぎをストレッチする・テレビを見ながら足踏みする・トイレでゆっくり座り、ゆっくり立つ（スクワットを兼ねる）」など。仕事や休憩中にも「座りっ

年齢別 健康づくりのための「身体活動」と「運動」目標(厚生労働省HPより)

| | 身体活動(生活活動・運動) | 運動 |
|---------|---|-----------------------------|
| 65歳以上 | 強度を問わず身体活動を 毎日40分 | — |
| 18歳～64歳 | 歩行以上の強度の身体活動を 毎日60分 | 息が弾み汗をかく程度の運動を 毎日60分 |
| 18歳未満 | からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて 毎日、最低60分以上 身体を動かす | 運動習慣を持つ (30分以上・週2日以上) |

立つ)・仕事の合間に体操やストレッチをする」などが挙げられています。意識した適度な運動としては、「有酸素運動」(ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、水泳、ダンス、ラジオ体操などの多様な動き)、「筋力トレーニング」(ハーフスクワット、椅子に座って足踏み、ブリッジ、かかと上げ、つま先上げ、軽いウェイト)、「バランス運動」(椅子や壁を支えに行う片脚立ちなど)が推奨されています。

春に乱れがちな自律神経を日光と適度な運動で整える

春は心が活動的になる一方で、気候の変化により自律神経の乱れによる不調も起こりがちです(裏面「千葉一敏先生のタ

メになる健康知識」参照)。ここで役に立つのが屋外での適度な運動です。日光を浴びることで「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの分泌が促進され、セロトニンには自律神経のバランスを整える働きがあるため、気分を明るくし、ストレスを軽減する効果もあります。さらに適度な運動は、ストレスに関係するホルモン「コルチゾール」と睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌バランスを整えるのに役立ちます。日を浴びて身体を動かすことは規則正しい睡眠リズムの安定化にもつながっています。また屋外の適度な運動は、人との交流の機会が増えコミュニケーションも促します。他者との会話や交流は脳を活性化させ認知症予防にも繋がります。

春のアクティブライフを応援するNBクレスのサポートアイテム

アミノ生活EX



必須アミノ酸を含む30種類のアミノ酸とEAA、10種類のビタミン、カルシウム、ボーンパップ、身体的基础づくりに役立つギャバを含有。

ラクゼット



「関節の柔軟性、可動性をサポート」することが報告されている非変性活性II型コラーゲンを主成分とし、運動機能に着目した機能性表示食品。

パルストレーナー 3D EMS



EMSの特性を活用し、運動イメージに合わせてプログラミングされたモードを搭載。運動前後の筋肉のサポートにも役立てることができます。

Loftii-Q



クレスオリジナル部分ウィッグ「ロフティーク」誕生

健康と美を追求してきたNBクレスのアイテムに、現代女性の悩みにこたえるオリジナルウィッグ「ロフティーク」が加わりました。いま40代、50代の女性の約3人に1人が、薄毛や髪のボリュームに悩みを感じています。見た目年齢は頭頂部のボリュームで決まるとされ、ボリュームがあると7歳も若く見られるとも。ロフティークは耐熱化繊毛と人

工毛をミックスした自然な質感で、気になる分け目やつむじを自然にカバーする部分ウィッグです。気軽に装着でき、軽量で通気性がよく、長時間つけても快適なオリジナルヘアアイテム。ショート・ミディアム・ロングの3種類をご用意しました。健康サロンなどで体験会も開催しており、各地域で大好評をいただいています。ぜひお気軽にご体験ください。



ふんわりトップでボリュームを加え 若々しい印象に

出会ったきっかけはナチュラルクリーム NBクレスで家族みんなが元気で楽しく

愛知県豊田市在住 (70代女性)



我が家でみんなが愛用し“万能クリーム”とも呼んでいるのが「ナチュラルクリーム」です。9年ほど前、主人が帰宅したとき、仕事で手にトラブルがあり、まずはお風呂できれいにし、たまたま知り合いから教えてもらって手元にあったナチュラルクリームをたっぷり塗ってみました。次の日に見てみると前日とはだいぶ違って「これはすごい」と二人で驚きました。それ以来、家族でお肌になにかあるとすぐに塗るのが習慣となっていて欠かせない存在となっています。NBクレスのクリームには全幅の信頼を置いていて、私はUVクリー

ムを季節に関係なく1年中使っています。おかげさまで今年71歳になりますが、知人から「シミがないね」と秘訣を聞かれます。主人の件をきっかけにして、NBクレスのアイテムはほぼすべてを使っています。私は今でも朝早くから夕方までお花屋さんで仕事していますが、こうして働いているのもそのおかげだと思っています。もっと続けていきたいですし、将来、寝たきりや介護にならないよう、足腰を丈夫にするためバルストレーナーで1日を終えるようにしています。娘もスーパー宝輪、孫はロジックエースを愛用していて、クレスの輪は家族間で着実に広がっています。現在は主人と二人暮らしですが、夫婦共々いつまでも元気でいて、家族みんなで旅行したり遊びに行ったりしていきたいと思っています。



入院中同室の方に教わったスーパー宝輪 健康を取り戻した偶然の出会いに感謝

静岡県富士市在住 (60代女性)



私は13年ほど前に軽い脳梗塞で入院しましたが、その時、同じ部屋の方が毎日、瓶のドリンクを飲んでいて「いったい何を飲んでいるんだろう...?」と気になっていました。声をかける勇気はなかったのですが、1週間ほどたち、日に日に元気になっていくのを見て、思い切って話しかけてみると「これ良かったら飲んでみる?」と頂いたのがスーパー宝輪だったのです。最初の印象は、とても苦く、正直おいしいとは言い難いものでしたが、それでも「これは良いものなのだ」と信じて続け、少したつと身体が軽くなったように感じました。そして驚くことに、出会いから1週間で退

院することが出来たのです。退院後も定期的に検査を受けていて、血液をサラサラにする薬も処方されていましたが、半年ほどで数値も良くなり必要なくなりました。本当に驚きとよろこびの体験でしたので、姉と友人にもおすすめしました。私自身は現在、スーパー宝輪と百楽元 極を欠かさず愛用しています。主人は30年前に他界し一人暮らしをしています。休みの日には家事全般をいっきにこなし、当時のことを思い返せば比喩物にならないくらい元気と健康を感じています。今の一番の楽しみは、韓国ドラマを観ること、そして畑で野菜を育てることです。私一人だけなので健康管理に気をつけていますが、あの時、勇気を出して声をかけたこと、そしてこの出会いがあったことに、心から感謝しています。



第2回「自律神経」

春先に感じる体調不良 自律神経の乱れかも

身体は常に自律神経が呼吸、心拍、体温調節、血圧、消化、発汗、ホルモン分泌など、生命維持に欠かせない働きを自動でコントロールしていますが、急激な環境変化が続くとその調整が追いつかずバランスが乱れてしまいます。春先は寒暖差が大きく、日照時間の変化も加わるため、身体への負担が増え、自律神経のバランスが崩れやすくなります。自律神経は、交感神経と副交感神経からなり、交感神経は活動モードの神経、副交感神経は休息モードの神経です。この二つの神経系の優位性がうまく調節できないと、自律神経の乱れが生じます。

自律神経が乱れると

自律神経が乱れると、倦怠感・疲れやすさ、頭痛・めまい・肩こり、不眠・眠気、胃腸の不調、気分の落ち込み・イライラ

等が現れやすくなります。これらの症状は、身体の調整機能がうまく機能しないことが原因なので、「なんとなく体調が悪い」といった感じが長く続くことがあります。

自律神経の乱れを改善するには

自律神経を整えるには、生活リズムを一定に保つことです。

【朝日を浴びる】

体内時計がリセットされ、副交感神経優位から交感神経優位へ
軽い運動をする～血流を改善し、緊張を緩める



【湯船につかる】

副交感神経が優位になり、睡眠の質が上がる

【深呼吸や瞑想】

呼吸を整えることは自律神経のバランスを安定させる

【規則正しい睡眠】

就寝・起床時間を揃えることが、自律神経調節を安定させる

【バランスの取れた規則正しい食生活】

健康の基本は食生活

3分で整う健康ストレッチ

今回は座りながらできる「転倒防止ストレッチ」をご紹介します。

① ふくらはぎストレッチ

目的：つまずき防止・歩行安定

- ①椅子に浅く座り、片足を前に伸ばす
- ②つま先を手前にゆっくり引く
- ③ふくらはぎが伸びるのを感じながら
10秒キープ×左右2回

【ポイント】

・息を止めない・痛みが出るほど引っ張らない



② 太ももストレッチ

目的：歩幅を保ち、前のめり転倒を防ぐ

- ①椅子に座り、片足を前に伸ばす
- ②背筋を伸ばしたまま、少し前に倒れる
- ③太もも裏が伸びたところで
10秒キープ×左右2回

【ポイント】

・背中を丸めない・反動をつけない



③ 足首ストレッチ

目的：つまずき防止・よろけ防止

- ①椅子に座り、片足を少し浮かせる
- ②足首をゆっくり右回し5回 → 左回し5回
- ③反対の足も同様に行う

【ポイント】

・大きく、ゆっくり回す・違和感があれば中止



CRESS Information

スーパー宝輪は定期購入が断然お得!

定期購入サイズの大瓶 (720ml)

👉初回は50%OFF! (税込12,960円) 👉毎回送料が無料!

・1年に1回契約本数分をプレゼント・クレスメンバー登録でさらにお得!

詳細は支社、販社、特約店、代理店にお問い合わせください。



【NBクレスの最新情報はWEB・SNSでチェック!】



公式ホームページ



公式Instagram



公式ライン