



暮らしに役立つ健康ニュース「からだから

憂鬱な梅雨のシーズンがやってまいりました。雨自体は嫌いではなくても、毎日じめじめとしている気候は知らず知らずのうちに体に負担をかけています。それと同時に食中毒やカビによる疾患なども増えてきますので、いつも以上に身の回りを清潔に保つことも重要です。神経質になりすぎるのも禁物ですが、これを機に大掃除してみるのもいいかもしれませんね。



今月の健康ヒント「夏を乗り切るための梅雨の時期の過ごし方」

暑い時期が近づくとつれて心配なのが、元気に夏を過ごせるかどうか、という点です。できるだけクーラーに頼らない生活をしたり、食生活に気を配ったりとさまざまな対策を夏に行うと思いますが、梅雨の時期の過ごし方にも気をつけていますか？

夏バテを始めとした夏の不調は、まだ暑さが落ち着いているこの時期から体を暑さに慣れさせていくことが重要です。暑いからといって、今から夏と同じように生活をしてしまうと、夏本番の暑さに耐えられなくなってしまいます。

まず、夏バテの原因の一つである、アイスなどの「冷たい食べ物」はあまり摂りすぎないようにしましょう。夏本番になってからも控えたいところですが、今のうちから体を冷やすことに慣れてしまうと暑さに耐えられない体になります。

どうしても暑くて我慢できないときは、キュウリやスイカなどのウリ科の食べ物を少量食べると、適度に体をクールダウンできます。ぜひ試してみてくださいね。

同様に、クーラーも控えめにしておきたいですね。冷房ほどではないにせよ、除湿機能でも冷風は出るので、除湿機の利用も視野に入れてください。



ただ、今年は5月から暑い日もあったこともあり、すでにクーラーを使っている人もいます。また、職場のクーラーが効きすぎているのに、自分では調節できない、という人も多いでしょう。

そんな方にオススメなのが、夜の入浴をシャワーで済ませず、ゆっくりと湯船に浸かること。体をしっかり温めることが重要です。ただあんまり長湯しすぎるのは乾燥の原因となりますので、お湯に浸かる時間は長くても20分ぐらいを目安に。

また、夜明けが早いこの時期の夜更かしはリズム

宝町整骨院からのお知らせ

今年の夏も猛暑になるとも言われていますね。5月中に何日かあった夏日で体力を奪われてしまったという方は、夏になる前にしっかりと体力をつけて、乗り切ってくださいね。寝不足や栄養バランスの偏った食事をとったりしている方は、生活習慣の見直しをしてみましよう！

今月の身体の話「足腰が弱ってきたと感じた時にしたいトレーニングとは」

よく「足腰が弱くなる」という表現を使う方がいますよね。ではこの「足腰」とは、具体的にどここの部分かわかりますか？

その答えは、下半身の表面にある筋肉の奥にある、「^{しんぶきん}深部筋」です。深部筋は一つだけでなく、さまざまな筋肉で構成されています。

深部筋が衰えると、うまく上半身を支えられず、バランスをとることが難しくなります。その結果少しの運動でフラフラしたり、転びやすくなったりしてしまうのです。

また、深部筋は背骨や骨盤にも深く関わりを持っています。深部筋の衰えは背骨・骨盤のゆがみを引き起こし、その結果姿勢が悪くなります。その姿勢の悪化が、転びやすさに拍車をかけることもあるのです。



そこで、足腰の弱さを感じ始めたら、深部筋を鍛えるトレーニングを始めましょう。上半身をしっかりと支えられるような筋力がつけば、姿勢の改善や転倒の防止にも効果が望めます。

思わぬ転倒は重大な事故や怪我の要因となります。不測の自体が起こる前に、しっかり対策しておきましょう。

◎深部筋を鍛えるトレーニング

深部筋は、日常生活を送る上であまり使わない筋肉がほとんど。だから、何もケアをしていないと衰えていってしまうのです。一日一回、これらのトレーニングを行うようにしたいですね。



まずはお尻の上にある^{つゆつじんきん}中殿筋と太もも内側の後ろにある^{だいないてんきん}大内転筋を鍛えるトレーニングです。背筋を伸ばし、片方の手を壁について立ち、もう片方の手は腰にあてます。そのまま腰にあてた方の脚を外側にあげます。1秒キープしたら、ゆっくり内側にあげ、1秒キープし、元に戻します。反対側も同様に、左右10回ずつ行ってください。

次に、腰痛の原因にもなる^{だいやうきん}大腰筋を鍛えるトレーニングをご紹介します。足を少し開いた状態で仰向けに寝てください。そして膝を伸ばしたまま、右脚を下に押し出すように伸ばし、左脚を腰の方に引き上げます。それを左右交互に、足踏みをするように繰り返しましょう。左右20回ずつほど行ってください。

いずれも、意識してゆっくりと行うことが重要です。辛いからと言って早く終わらせようとすると、よい効果が得られません。普段使わない筋肉を使うことにより、シェイプアップ効果も見込めますので、根気強く続けてくださいね。

～編集後記～

不快指数が高い季節ではありますが、汗をかきやすい時期は体質改善がしやすいと言われています。偏った食生活や運動不足があるならそれらを見直して、健康を保てるようにしていきたいですね。雨続きだと外に出るのが億劫になりますが、今回ご紹介したような室内でできる運動もたくさんあります。体を動かすと気分も上向きになりますので、どうぞ積極的に取り入れてください。

発行：宝町整骨院

住所：春日市宝町 3-11-1-107

電話：092-573-6610

各種保険・交通事故取扱い
予約優先制

水曜午後は 17 時まで予約受付