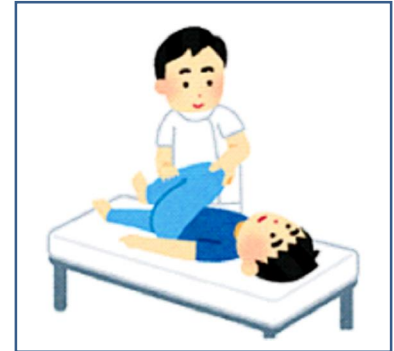




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

正月のお料理と言えば、雑煮にならびおせち料理が定番ですね。このおせち料理は12月の末に作り、三が日の間に食べていきます。前日までに作り置きをしておく理由は、家事をすると縁起が悪いからと言われていますが「三が日くらいは家事を休んで欲しい」という願いもあります。家事に関わらず用事に追われることが多い人は、時々ゆっくり体を休めてあげてくださいね。



今月の健康ヒント「冬の地味なお悩み『静電気』の解決策とは？」

冬の悩みと言えば、冷えや乾燥などがすぐに思いつくかと思いますが、人によってその悩みはさまざま。例えば乾燥していると起きやすい「静電気」はいい例でしょう。寒～い外を歩いて帰り、やっと暖かい家に入れるとドアノブを触ったら「バチッ」！痛い思いをしてガッカリ・・・なんてこともありますよね。

ついイライラしてしまう静電気の原因は、人の体の中で溜めているプラスイオンのため過ぎと、マイナスイオンの不足だと言われています。



マイナスイオンと言えば、森林など癒される場所で「マイナスイオンが出ている」なんて表現がありますが、正直ピンときている人は少ないかもしれません。しかし静電気に関しては、明確な根拠があります。

マイナスイオンは、水分中に含まれています。それは空気中に漂っている水分とて同じこと。つまり乾燥している冬の時期は、空気中のマイナスイオン量が少ない時期と言えます。

一方、プラスイオンは家電製品などから排出され、空気中を漂っています。その空気を吸うと、人間の身体の中にプラスイオンが蓄積されるのです。その蓄積されたプラスイオンが、電流を通しやすい金属などに触れた際に放電する現象を、静電気と呼んでいます。

静電気は、起こりやすい体質の人とそうでない人がいます。その差が生まれる原因は、摂取する水分量です。水分中に含まれているマイナスイオンが、プラスの電気を中和してくれます。つまり、水分を積極的に摂れば解決する、ということ。

冬の時期は喉があまり乾かないので水分補給を怠りがち。とはいえ冷たい水は冷えの原因となるのでNGです。白湯を始めとした暖かい飲み物を飲んでください。ただ、利尿作用のあるコーヒーなどは逆効果なので避けるようにしてください。

宝町整骨院からのお知らせ

少し前には「今年もよろしくお祈いします」なんて言っていましたが、あっという間に1月になってしまいました。今年も公私共に充実した日々を送れますように頑張りましょう！今年もよろしくお祈いします！

1月8日（月・祝） 午前中のみ完全予約受付。 午後休診。

今月の身体の話「忙しい時におすすめの『手のひら整体』で腰痛解消！」

「最近腰が痛いなあ・・・」そう思った時の対処方法として何が思いつきますか？病院に行くほどではない軽度であれば、自分でマッサージやストレッチの方法を調べて対処する、という人も多いと思います。

しかし専門知識のない人が付け焼き刃の方法で対処してしまうと、筋肉に強い負担がかかることに。アザが残ってしまったり、マッサージをしても治りづらくなったりしてしまいます。



とは言え、プロに任せようと思っても、そのために仕事を休んだり頑張って早く帰ったりして病院や整体院に行くのも一苦勞ですよね。そんなときは手のひらを刺激する、「手のひら整体」での腰痛解消を目指しませんか？

手のひら整体は、「痛みに大きなアプローチをして腰痛にすぐ効く！」というわけではありません。しかし毎日少しの時間をかけて軽い力で行うことで、体全体のバランスを整えて腰痛を改善していくことができます。毎日30秒行えば十分なので仕事や通勤中、家事の合間などスキマ時間に無理せず行うのがポイントです。

まずはどちらの手に手のひら整体を行うかを決めるために、身体をチェックをしましょう。

背筋を伸ばして直立したあと、脚を肩幅まで開き前後に倒してみてください。ここで大事なのが、無理に反らしすぎないようにすること。あくまで自分の状態を知るためのチェックなので、痛みを感じるところまでは行わないようにしてください。

その後、元の肩幅まで足を開いた状態に戻ったら、今度は片足を半歩前にだして前屈をします。それを左右の足で行ってください。その際に前屈しづらいと思った側の手に、手のひら整体を施術しましょう。



それでは、手のひら整体のやり方をご説明します。手のひらを軽く開いて、リラックスさせてください。まず、親指を付け根の方から軽く押してほぐしていきます。こちらは骨盤、股関節に効果があります。

次に、腰に効果がある場所をご紹介します。それが手のひらの人差し指と中指の骨の間です。指の部分ではなく手のひらの骨の間にあります。手首側から指の付け根に向かってマッサージしてください。手のひらの凹みあたりの筋肉を、親指と人差し指の腹で引っ張るようなイメージです。

行う時間としては、寝る前や入浴後など、体の緊張がほぐれている時に行うのがオススメです。

～編集後記～

自宅でできる対処方法は、ネットや本を探せばたくさん出てきます。忙しい人でも簡単に行える反面、正直に申し上げると専門の治療や施術ほど著しい効果は期待できません。すぐに改善したい時や、痛くて眠れない時など生活に支障がでてしまう症状だった場合は、自分で治そうとせず専門家の力を借りるのが一番。ぜひお気軽にご相談くださいね。

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