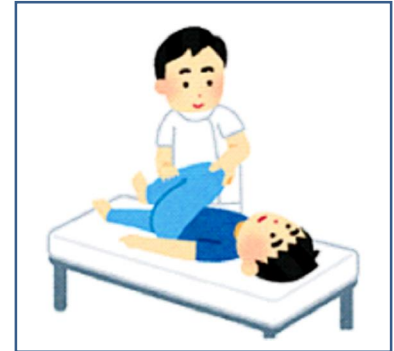




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

今年の夏は、夏が始まる前から「スーパー猛暑」になると予想されていました。確かに7月の初めからかなり気温が上がりましたよね。急な気候の変化に、体調を崩した方もいるのではないのでしょうか。熱中症に冷房病、夏バテなどいろんなことに気をつけないといけない季節ですが、やはりすべての基本となるのは規則正しい生活です。睡眠と食事をしっかりとって、毎日元気に過ごしましょうね。



今月の健康ヒント「本当にコワイ『熱中症』を日常生活で予防しましょう」

この時期に怖いのが熱中症。様々な対策がありますが、普段から熱中症になりにくい体を作っておくことも非常に重要です。そこで今回は、日常における気をつけたいポイントについてお話します。

まずは熱中症の仕組みを理解しましょう。人間は体温が上がったとき、体の熱を逃がすことによって体温を下げようとします。その機能が何かしらの原因で正常にはたらかなくなると、体の熱が体内にこもってしまいます。

また、その熱を逃がそうと急に汗をかくこともあり、体内の水分と塩分が急速に失われます。汗は血液から作られるため、体内の血液量が減ること。体の水分量も減ること。塩分を主とした体の電解質が不足すること。それらが原因となり、めまいや頭痛、けいれんなどの熱中症の症状として現れるのです。症状が進行すると意識障害を引き起こすこともあります。

暑い場所にいるとわかりやすい熱中症ですが、実はその日の体調や、暑さに対する「慣れ」なども

熱中症に大きく関わっています。水分や塩分の補給と同じぐらい、日頃の過ごし方を見直すことも大切です。



疲れすぎていたり寝不足だったりして体調があまりよくないと、熱中症にかかりやすくなります。その理由は、「自律神経の乱れ」。自律神経が乱れると、放熱の機能がうまく働かなくなるため、熱が体内にこもりやすくなってしまいます。

自律神経の乱れは、クーラーのきいた室内と暑い屋外との温度差に体がついていけなくなる「冷房病」の原因にもなります。規則正しい生活を送り睡眠時間をしっかりとる、体を温める食事をとる、しっかり湯船に浸かって体を温めるようにするなどの対策を講じて、自律神経を整えるようにしましょう。

宝町整骨院からのお知らせ

8月11日(祝) 午前中のみ完全予約受付。
お盆休みのお知らせ

8月13日(日)
8月14日(月)
8月15日(火) } お休み

16日より通常受付致します。

今月の身体の話「運動前や後に行いたいストレッチ ～下半身&肩周り編～」

先月号では運動前や後に行いたい上半身のストレッチをご紹介しましたが引き続き下半身と肩周りのストレッチをご紹介します。特にランニング、ウォーキングなどの脚を使った運動の前は、怪我のないようにしっかりと脚の筋肉を伸ばしておくことが重要です。また、運動後は下半身に疲れが溜まりやすくなるので、解消するために忘れずにストレッチを行きましょう。

まずは太ももの準備運動からご紹介します。脚を少し開き、足が後ろ側にくるように片方の膝を曲げます。そして両手で足の甲を掴んで、10秒キープ。その後ゆっくりと脚を下ろします。反対側も同様に行ってください。このストレッチで、太ももの前側を伸ばすことができました。



次に、太ももの後ろ側を伸ばすストレッチです。脚を少し開いたら、片足立ちになり上げた方の膝を抱えます。そのまま体の方へと引き寄せて、10秒キープ。その後ゆっくりと脚を下ろします。こちらも反対側も同様に行ってください。

もし片足立ちが難しいようであれば、足の甲を掴む手や膝を抱える手を片手にし、もう片手は壁などについても構いません。よろけて転んでしまうことのないよう、無理のない範囲で行ってくださいね。

次は肩周り、まずは肩と腕を伸ばす運動をご紹介します。脚を肩幅ぐらいに開いて立ちます。そして片方の腕を横に伸ばし、その伸ばした腕の肘をもう片方の腕ではさみます。体に引き寄せるように肩付近を伸ばしながら10秒キープ。その後ゆっくり腕を下ろします。反対側も同様に行ってください。



最後は首のストレッチです。脚は肩幅に開いたまま、両手を腰にあてます。首の力を抜いた状態で、ゆっくり左に倒し10秒キープ。その後右、前、後ろにも同様に倒して10秒キープします。もし痛みがあったり、曲げた際に痛みが出たりするようであれば無理に行わず、できる範囲で行うようにしてください。

ストレッチを行う際には2つ注意点があります。まず1つめが、反動をつけて深くまで曲げたり無理に伸ばしたりしないようにすることです。筋肉には、急に動かすと収縮する性質があります。ストレッチ効果が得にくくなってしまいますので、動作は全てゆっくり行いましょう。

2つめが、痛みを感じるほど伸ばしすぎないこと。筋肉や関節を痛めてしまう可能性があるので気をつけましょう。筋肉が伸び、「気持ちいい」と感じるぐらいがベストです。

～編集後記～

「心頭を滅却すれば火もまた涼し」とは言うものの、やはり暑いものは暑い！というのがほとんどの方の意見だと思います。その悟りの境地に達するためには長い期間の修行が必要そうですが、今回ご紹介したヒントは今日からすぐ実行できるものです。できるだけ暑さに慣れ、負けない体を手に入れるためにも運動や日々の生活にぜひ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