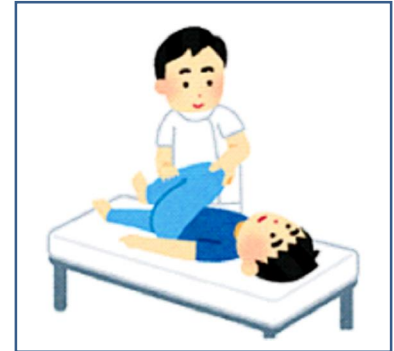




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

夏は好きな人と苦手な人が真っ二つに分かれる季節かもしれません。海や山に遊びに行くのが好きなアウトドア派は、ついにこのシーズンが来たか！とワクワクされているのではないのでしょうか。楽しくこの時期を過ごすためにも、体の不調は治しておきたいもの。もしレジャーを楽しむ前に不安があるようであれば、ぜひご相談ください。



今月の健康ヒント「冷やしすぎも暑すぎも禁物！熱帯夜の過ごし方」

だんだんと夜も気温が下がらず、「熱帯夜」が増える時期になってきました。辞書的に言えば、熱帯夜は「25℃以上の夜」のことを指します。しかし湿気や生暖かい風などから、実際の気温以上の体感温度を感じさせるのが日本の夏。暑くてなかなか寝付けないという経験をお持ちの方も多いことでしょう。

実はこの熱帯夜、一歩間違えれば睡眠不足以外の体の不調、病気を招きかねません。例えば代表的なもので言うと「熱中症」。実はこの25℃という気温、熱中症のリスクが発生する気温でもあるのです。なので、できるだけ不快な状態のまま寝ることは避けるようにしたいですね。

とは言え、闇雲にクーラーをつけっぱなしにしたり扇風機の風にあたったまま寝たりして、体を冷やすのも考えもの。程よい対策が重要なのですが、どのような方法があるのでしょうか？

明日からでも取り入れやすい対処法の一つが、「寝室の隣の部屋のクーラーをつける」ことです。直接的に冷房の風を浴びることがないので、体を冷

やしすぎることなく涼しさを得ることができません。マンションなどの集合住宅であれば、リビングのクーラーをつけたままにして全てのドアを開けておくだけでOK。びっくりするくらい快適に眠れますよ。



また、就寝時はどのような格好をしていますか？中には暑いからとあまり衣服を身に付けずに寝る人もいますが、実はその方が適切に体を冷やすことができなくなります。寝間着やパジャマを着て寝るようにしましょう。暑くてどうしようもない！という時は、寝具や寝間着の素材を見直してみてください。吸水性や吸湿性に優れている麻、コットン、シルクなどがおすすめです。

そして起きた後は、ちゃんと水分補給を忘れずにしてください。寝ている間は意外と汗をかいているものですよ。

宝町整骨院からのお知らせ

7/17（祝日） 午前中のみ**完全予約制**。
7/22（土） 研修会の為、**休診**します。
17日は込み合う為、お早目のご予約をおすすめしています。
ご連絡、お待ちしております。

今月の身体の話「運動前や後にはストレッチを行いましょう ～上半身編～」

運動は健康の要です。普段使わない筋肉を動かすことで肉体的にも、汗をかいてリフレッシュすることで精神的にもよい効果が望めます。しかし急に負荷がかかる運動を行ってしまうと、筋肉や腱などを痛める原因になってしまいます。そこで、運動前には準備運動を行いましょう。

また、運動後に全く同じ運動を行うことも効果的です。運動前の準備運動がウォーミングアップであれば、運動後のものはクールダウン。筋肉疲労や筋肉痛の予防に最適です。

では準備運動のやり方をご紹介します。まず、脚を軽く開き、手のひらを上に向けた状態で腕を組みます。そのまま頭の上に伸ばし、ゆっくりと体を伸ばして行きます。上まで伸びきったら、つま先立ちで10秒キープしたのち、ゆっくりと元に戻しましょう。これで腕、肩、脇、脚のストレッチができました。



次に体の側面を伸ばします。脚を肩幅より少し大きいくらいまで開き、手のひらを上に向けた状態で腕を組みます。そして頭上に伸ばしたら、ゆっくりと上半身を横に倒します。無理のない気持ちよく感じるところで止めて10秒キープしたら、元に戻します。反対側も同じように行いましょう。

次はいわゆる前屈運動を行います。脚は肩幅ぐらいいに開き、腕を伸ばしたまま前屈しましょう。勢いをつけたり、無理に深いところまで伸ばそうとしなくて大丈夫です。気持ちのいいところで止めたら、10秒キープし、ゆっくりと元に戻ります。これで背中、腰が伸びます。



最後に、反対側の胸とお腹のストレッチをします。脚は肩幅ぐらいいのまま、膝を軽く曲げてください。そのまま上半身を後ろに反らせ、力を抜きましょう。このとき、腕も脱力して、手のひらを後ろに向けた状態で後ろ側に垂らします。そのままの姿勢で10秒キープしたら、ゆっくり元に戻してください。くれぐれも腰に力が入って痛めないように気をつけてくださいね。

全て3～5回、大体1回20秒を目安に行いましょう。また、体を動かしているときは通常の呼吸で、10秒キープしている間は息を吐き続けることを心がけてください。最初は息が苦しくなるかもしれませんが、慣れると楽にできるようになります。

そして、伸ばす部分を意識するとより効果的です。なぜなら、意識することによって、脳からの信号も飛びやすくなるから。しっかり集中して行ってくださいね。

～編集後記～

人は緊張すると呼吸が浅くなると言われています。それは精神的なものだけでなく、身体的な筋肉の緊張があっても同様です。呼吸が浅くなると酸素を体の隅々まで届けづらくなるので、疲労が溜まりやすくなったり代謝が悪くなったりしてしまいます。今回ご紹介した準備運動は、そのような場合にも効果的。もし呼吸の浅さが気になったら、試してみてください。

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