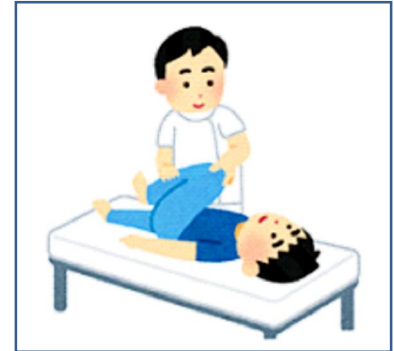




# 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

今年もまた、いろんな変化を感じる時期、4月になりましたね。咲き乱れる花々に、新緑の木々。ちょっと歩くだけでいろんな自然の変化を感じられます。そして職場や学校では新しい人との出会いも多いはず。実はこの時期、昼と夜との寒暖の激しさや、新しい環境のストレスなどで、体調を崩しやすい要注意なときです。変化に負けずに健康でいるために、今月もニュースを役立ててくださいね。



## 今月の健康ヒント「入浴で自律神経を整えて、ストレス対策」

新しいことに取り組もうとすると、わくわくしつつも、疲れますよね。この時期は新しいことを任せられたり、新しい出会いがあったり、何かを始める決意をしたりと、気張ることも多いはず。そこであんまり気張りすぎてストレスを多くため込むと、自律神経が乱れがちになります。

自律神経は体を活動に適した状態にする交感神経と、休ませる副交感神経があるのですが、過剰なストレスは交感神経の働きを過剰にします。すると、イライラしたり怒りっぽくなったりしてしまうのです。しかもこのとき、心拍数や血圧、血糖値も上昇しがちになり、さらには免疫力が弱まってしまう。



そこで、なんだか最近無理をしてカリカリしているかもと感じたら、おすすめしたいのが入浴です。

お風呂に浸かると、呼吸が自然にゆっくりしますよね？このゆっくり呼吸は、交感神経の働きを弱めてくれるのです。

さらにもう一つ、お風呂に浸かっていると暑くて汗をかきますよね？この汗は、体の体温調節機能が働いている証拠であり、実は体温調節は自律神経の役目なのです。

だからゆったりじっくり入浴すれば、ゆっくり呼吸の効果と発汗効果で、強まりすぎていた交感神経を穏やかにすることができますよ。

ちなみによく「39度程度のぬるま湯での半身浴」が薦められますよね？これ、ゆったりとお風呂に浸かれるからなのです。

ところで、副交感神経が働きすぎている場合も、無気力状態や、アレルギー症状が強まるといった悪影響が出ます。もし、そんな心あたりがある場合には、40℃～41度のやや熱めのお風呂に入ると交感神経の働きを促せて、自律神経のバランス改善につながりますよ。

気持ちが高ぶっているときも、落ち込んでいるときも、お風呂の効果は偉大なのです。

## 宝町整骨院からのお知らせ

今月のお休み

4月15日（土）

研修会の為、**午後のみ休診**。

4月29日（祝日）

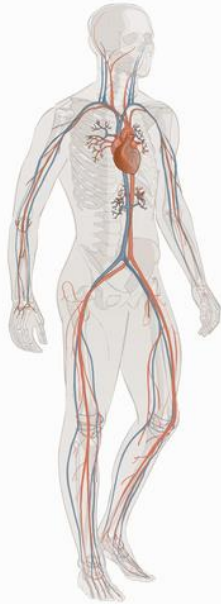
午前中通常受付。午後のみ完全予約受付。

## 今月の身体の話「疲れにくい体は、ウォーキングで作れる」

手軽に健康な体を得る方法として、ウォーキングは市民権を得ていますね。でもそもそも、どうしてウォーキングがおすすめなのでしょう？そのポイントは、ウォーキングが「ふくらはぎを使う」ことと、「全身運動である」ことです。

まずふくらはぎの重要性をご存知ですか？

体中に血液を送る心臓の大切さは誰でも知っていると思いますが、実はふくらはぎは、第二の心臓と言われています。



心臓が足に送り出した血液は、足から心臓に戻る時重力に逆らう必要があります。そこでふくらはぎの出番。ふくらはぎの筋肉伸縮がポンプのような役割を果たし、足から心臓に血液が戻るサポートをしているのです。

ウォーキングはその名の通り歩くことなので、足で地面を蹴ります。だから、ウォーキングはふくらはぎの筋肉を鍛え、血の巡りもよくします。

また一方で、ウォーキングはなぜ全身運動なのでしょう？ただ歩くのだから、足の運動のようですが、歩くことは上半身の姿勢を整えることとセットです。背中から肩にかけて支える筋肉の僧帽筋や、背骨ひいては上半身の姿勢を支える脊柱起立

筋といった筋肉、さらには呼吸に使われる筋肉も、姿勢を正して歩けば強く使われます。だから、ウォーキングは全身運動といえるのです。

ここまでお伝えした二つのポイントから、ウォーキングはふくらはぎの筋肉強化＝全身の血流をよくする、呼吸筋の強化＝心肺機能を高める効果があるといえます。ひいては疲れにくく、健康なからだ作りにつながるというわけです。

ただし、漫然と歩いていても効果はあがりません。ふくらはぎと上半身の筋肉をしっかりと使うウォーキングのポイントもご紹介しましょう。



◎疲れにくい体を作る  
ウォーキングのポイント

### 【姿勢編】

- 背筋は伸ばし、肩はリラックス、軽く胸を張る。
- あごを引いて、10mくらい先を見る。

### 【歩き方編】

- かかとからつま先に重心を移動させつつ蹴りだして歩く。足の着地はかかとから。
- ひざは伸ばし、広めの歩幅を意識して歩く。

ちなみに、心肺機能をより鍛えるには、ちょっときついと思うくらいの運動を定期的に行うことが重要です。歩く速さを速める、歩幅を広げる、腕を大きく振るなど、少しだけ負荷を高めつつ継続してウォーキングし、健康体を作りましょう！

## ～編集後記～

4月の日中は運動するのにぴったりの気温ですね。体を動かしても暑くなく、かといって寒くもない。新しいことを始めようと張りすぎるのはよくないですが、「気持ちいいから少し歩いてみようか」くらいの気持ちで、気軽にウォーキングや軽い運動を始めてみてはいかがでしょうか？特に普段室内で過ごすことが多い方なら、外での軽い運動は思っていた以上のリフレッシュにつながりますよ。

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