



暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

6月といえば梅雨入りの季節。毎日雨続きだと湿気は多くなるし、気持ちもどんよりしてくるしで、ちょっと厄介ですよ。体質によっては気圧の低下による自律神経の乱れによって、実際に体調不良が引き起こされることも。毎年梅雨の時期には頭痛がしたり体がだるくなる、という方は、ゆっくりお風呂に入ったり、十分な睡眠をとるなどして、自律神経を整えてみてはいかがでしょうか。



今月の健康ヒント「梅雨時でも大丈夫！屋内でできる気分転換は？」

雨が降るとなんとなく気分がふさがちになってしまう。そんな経験、ありませんか？気圧の低下によって体がだるくなってしまふから、というのもありますが、単純に外出機会が減ってしまうから、ということもその理由の1つかもしれません。



私たちは太陽に当たると、気持ちがすっきりしたり気分がリセットされたりします。外に出て太陽光を浴びるというのは、気軽に、そして実は無意識に行っている気分転換の方法なのです。だから、逆に雨が降って外出する機会が減ってしまうと、うまく気分転換が出来なくなり、気分も落ち込んでしまうことがあります。

そんな時には屋内でできる気分転換がおすすめです。雨の日でもしっかりと気分転換して、梅雨の時期を楽しく乗り越えましょう。

一番簡単なのは、深呼吸や軽いストレッチなど日常の動作の延長線上でできるものです。1分間だけ目を閉じて深呼吸、など簡単なものだけでも十分に頭の中をリフレッシュできます。時間がない人にもおすすめです。

もう少し動いても大丈夫、という人は、部屋の中をぐるぐると歩き回ってみましょう。有酸素運動を行い、脳への酸素供給を活発にします。もちろん腕立て伏せやスクワットなどの筋トレもOK。力みと脱力を繰り返すことで、体の余計な力が抜けるので、気分がさっぱりしますよ。

それから環境を変えてみるのもおすすめです。例えば掃除をしたり部屋の窓を開けたりして空気の入替えを行うと、自分の中にあるストレスも一緒に入れ替えられたようにすっきりとします。

雨の日に窓を開けるなんて……、と思われるかもしれませんが、もちろん雨が吹き込まないことが前提で、もし時間に余裕があれば目を閉じてじっくりと雨音に耳を傾けてみてください。ゆっくりと流れる時間は、ちょっとした非日常ですよ。

宝町整骨院からのお知らせ

今年の梅雨入りは平年より早く入りましたね！

この時期は、温度差や湿度の影響でぎっくり腰や寝違いが多発しやすい時期です。痛くなる前に当院で身体を整えてこの時期を乗り越えましょう！来院をお待ちしています！

今月の身体の話「手首足首のストレッチで、血行を良くしましょう」

冬になると手足の先が冷たくなる。一般的に冷え性と呼ばれるこの症状は、その名の通り冷えによって血流が悪くなり、体の末端までうまく血液が回らなくなることで起こります。血流の滞りは筋肉のこわばりを生むので、肩こりや腰痛を引き起こすことも。最近では冷え性という名前とその原因も周知されてきているため、お風呂にゆっくり浸かるなどでセルフケアを行っている人も多いです。

気温がぐんぐん上がってくるこの時期は冷え性と無縁のようにも思えますが、実は冷え性は冬にだけ起こるものではないのです。現代においては、夏でも冷え性が起こる可能性があります。



その理由はクーラーです。特に夏真っ盛りになると外気温と室内の温度差が10℃以上あることもよくありますよね。18℃に冷やされた室内に、30℃に慣れた体で入っていけば、言うまでもなく体は急激に冷やされます。そんな時、真っ先に血行が悪化するのが、体の末端、つまり手足の指先なのです。

デスクワークを始めて少し経つと体がだるい、指先がこわばる、などの症状が出てきたら、それは冷え性かもしれません。冷え性は慢性化します。早いうちに改善してしまいましょう。

では、冷え性を改善するためにはどのようなアプローチがあるのでしょうか。よく思い浮かぶのは湯船につかったり体を温めるものを摂取したりなどだと思いますが、体をぽかぽかにするために行うものだけに、真夏に行うには少しつらいですね。



そこでおすすめしたいのが、手首足首のストレッチ。心臓と同じようなポンプを、手首足首を刺激することで末端部に出現させてあげて、血流の改善を図るのです。

一番簡単なのは、手足の指をグーパーさせるストレッチ。思いっきり力を入れて握った後に一気に脱力すると、まさにポンプのような動きになります。指先をつかんで前後にグーっと倒していく動きも、血流改善に効果があります。

他には体育の準備体操でやったような、手首足首をぐるぐる回すストレッチもおすすめ。ポイントは早くなくてもいいので、大きく回すこと。手首周りから前腕部の筋肉に刺激を与えてあげましょう。

これらのストレッチはどれも座りながらできるものばかり。眠気対策やちょっと一息入れたいときにも使えますので、ぜひ試してみてください。

～編集後記～

本格的な夏を迎える前に始めておきたいことの一つに、発汗機能のリハビリがあります。冬の間あまり出番のなかった発汗機能を、トレーニングによって刺激するのです。ただトレーニングと言っても難しいものは必要ありません。バスや電車で一駅分歩くなどの簡単な運動で十分。ある程度継続的に汗をかく習慣作りが大切です。今のうちから備えて、上手に汗をかけるようにしておきましょう。

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