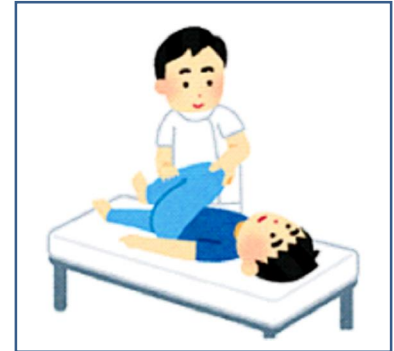




# 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

災害級ともいわれた酷暑も、ようやく終わりが見えてきました。連日のように最高気温が更新されていた頃に比べれば、だいぶ過ごしやすくなりましたね。ただ、夏の間にとまった疲労はそう簡単には抜けてくれません。きちんとケアしないと、秋の長雨や台風が追い打ちとなって、風邪をはじめとする様々な体調不良が引き起こされてしまいます。きちんと休息をとって、体力を回復させましょう！



## 今月の健康ヒント「秋冬シーズンを健康に過ごすには、今の準備が大切です」

暑い夏から冬を控えた秋へ。変化の真ただ中の今は、体調管理が特に難しい時期です。1日の寒暖差が大きい日も多いため、体にも心にも影響が出やすいと言われています。

これからどんどん気温が下がる一方。そのための準備、つまり「冬支度」を今から始めることが大切です。大げさに聞こえるかもしれませんが、油断しているとすぐに低くなる気温についていけなくなってしまいます。

秋は夏と冬の間にあるクッションです。本格的な寒さで気分も落ち込みがちな晩秋から春先までを元気に乗り越えられるように、今のうちから準備しておきましょう。

まずするべきことは、夏の疲れをしっかりと取り除いてあげることです。暑さによる疲れは秋が訪れる前に解消するのが鉄則です。

食事は栄養バランスを考えて摂り、入浴はぬるめのお湯にしっかり浸かってリラックス。それから簡単なものでも十分なので、しっかりと運動も

するようにしましょう。

これらは自律神経を整えて、体本来の調子を取り戻すために必要なことです。特に湯船に浸かる入浴や運動は真夏だと疎かにしがちなので、気温も落ち着いてきた今取り入れて、体から夏の疲労を出し切るようにしてください。



それから冬に向けた体力づくりも欠かせません。冬眠する動物は秋にたくさん食べてエネルギーを蓄えますが、人間も基本的には同じ。特に秋の食材というのはほかの季節に収穫されるものに比べて甘みや脂の乗りが良く、栄養素の含有量も1年の中でピークを迎えるものが多いです。旬の食材を使って、冬を乗り越えるためのエネルギーを蓄えましょう。

## 宝町整骨院からのお知らせ

### 9月の祝日のお知らせ

9/17（月・祝） 午前中のみ完全予約受付  
9/24（月・祝） 午前中のみ完全予約受付

## 今月の身体の話「正しいウォーキングの仕方とは？」

昔から運動の秋と言われるように、秋は体を動かすのにぴったりの季節です。よく食べてよく運動して、よく眠る。夏バテ気味の体をリフレッシュさせるためにも、この秋は運動に取り組んでみてはいかがでしょうか？



いきなり運動と言われても困ってしまうという方は、まずウォーキングから始めるのがおススメ。準備は運動しやすい格好に着替えるだけです。準備は運動しやすい格好に着替えるだけです。思い立ったその日から気軽に始められますよ。

ただそのような気軽さは時に仇となります。正しいフォームでウォーキングを行わないと、効果があまり見込めないばかりか、体を痛める原因になってしまうのです。せっかくやるのですから、正しいフォームで安全に行いましょう！

### 〈上半身編〉

まずは姿勢の話です。上半身を骨盤に置いてあげるようなイメージを持ちましょう。これは立っている時も歩いている時も変わりません。上半身を骨盤の上に置いて安定させることで、プレを少なくしてあげるのです。この感覚を上手につかめると、自然と胸を張って、目線はまっすぐ前を向いた姿勢が作れるようになります。



歩く際にはおへそから指3本ほど下にある「丹田」という場所に力を入れて歩いてください。

腕はリラックスさせて足と連動させて振っていきます。ポイントは、腕を前に出すようにするのではなく、肩甲骨を意識しながら後ろに引くようにして振るということ。そうすることで、背筋の伸びた状態を簡単にキープできるようになります。

### 〈下半身編〉

下半身で一番に気を付けるべきことは、足の運び方です。骨盤から大きく足を出すようにしましょう。

骨盤から出した足はなるべく曲げないようにして、かかとから着地させます。足の裏全体で地面をつかむようにしながら指先の方に体重を移していき、指の付け根あたりで地面を蹴りましょう。

この足の動きを、腕に合わせてリズムカルに行くとインナーマッスルも鍛えられますし、有酸素運動なので脂肪の燃焼効果も期待できます。ただし無理は禁物です。ウォーキングでも捻挫や膝の故障の原因となりますから、どこかに違和感があればすぐに休むようにしてくださいね。

## ～編集後記～

ひとまずピークを過ぎ去ったものの、まだまだ暑さが続きますね。ここで気を付けてほしいのが、冷房の使い方です。暑いからとクーラーに頼り切っていると、季節が変わっていることに体が気づけないまま秋冬に突入してしまう可能性があります。暦の上ではすでに秋。クーラーをつけるにしても、外気温と設定温度の差は、5℃以内にしましょう。

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