



暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

ようやく春の陽気が近づいてきました。花粉症の方にとっては辛さを感じる季節でもあります。冬と比べると痛みなどには優しい時期です。ただだからといって油断は禁物。比較的楽な暖かい時期からケアを続けて、また寒い時期に痛みがひどくならないよう準備をすることが大切です。そのためには、適度な運動と規則正しい生活は欠かさないようにしてくださいね。



今月の健康ヒント「眠気が収まらないこの時期に早寝早起きをするコツ」

「春眠暁を覚えず」とはよくいったもので、春の陽気は心地よい眠りを誘いますよね。例えば休日の朝には、一度目覚めてもついつい二度寝してしまふ、なんてことも。でも、たまにはいいかもしれませんが、それを繰り返していると体内リズムが狂ってしまい、夜によく眠れないということにもなりかねません。

東洋医学の考え方のひとつでは、夜9時には就寝し、夜明けとともに起きるのがこの時期の過ごし方として最適である、とされています。ただ、現代人にとってこの生活はかなり無理があると感じることでしょう。



では何時に寝ればいいのかと悩まれるかと思えます。そこで、少し考え方を考えてみませんか？「早く寝ること」を心がけるのではなく、「早く起きること」を目指すのです。

つまり、前日何時に眠りに就いたとしても、翌日早く起きるようにするという。もちろん起きるのは辛いでしょうし、日中に眠くなりやすいので、休日の日にスタートしましょう。

その日早起きをしたら、夜は早めに入浴や食事を済ませておき、眠くなったら寝る体制を整えておくことが大切です。何をしても、眠くなったら寝てしまいましょう。

寝る前には、できるだけ強い光を浴びないことも重要です。例えば電気を消した後にベッドの中でスマホをいじるなどはもってのほか。できることなら部屋の照明も暗くしておきましょう。

その理由は、強い光を目に入ると、脳が「いまは朝だ」と認識してしまうからです。どうしてもスマホをいじらないと落ち着かない場合は、思い切って寝室へ持ち込まないようにするのも手段のひとつですよ。

「早寝早起き」ならぬ「早起き早寝」習慣ですが、睡眠でお悩みでしたらぜひ試してくださいね。

宝町整骨院からのお知らせ

3/18（土）

研修会の為、午前中のみ受付。 **午後休診。**

3/20（祝）

午前中のみ受付。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

今月の身体の話「体を支える骨盤のゆがみを改善する」

以前、「体のゆがみ」に関するお話をいたしました。同じ側でばかり脚を組んでる場合は組み方を変えてみるなど、日常生活の意識を少し変えてみる事が重要だとおすすめてしましたが、実践いただけましたでしょうか？体のゆがみやすい箇所には首や腰がありますが、その脚の組み方によってゆがみやすい場所が、「骨盤」です。

骨盤は上半身と下半身の間にある、この2つをつなぐという重要な役割を持っている箇所。つまり骨盤が歪んでいると、身体全体に悪影響を及ぼしてしまうのです。

骨盤のゆがみがあるかどうかは簡単にチェックすることができます。一人でわかることもありますが、誰かに見てもらった方がわかりやすいので、一緒にチェックし合ってみてください。



まず、自然な状態で仰向けに寝てください。どこにも力を入れず、まっすぐに横になることが重要です。そして注目すべきは、左右の足。もしどちらかの足がもう片方の足より外側に開いていれば、その開いている方に骨盤がゆがんでいるということなのです。

開き方が違えば違うほど、ゆがみがひどいと言えます。

まず、骨盤のゆがみは股関節痛や腰痛などの関節痛のみならず、冷えやむくみ、そして肥満などにも影響が及ぼします。これからご紹介するストレッチで、改善していきましょう。



◎骨盤のゆがみを改善・予防するストレッチ
あなたの足の開き方はどうでしたか？もし気になるほど左右差があれば、次の骨盤のゆがみを直すストレッチを試してみてくださいね。行うときはできるだけ広い場所が望ましいです。

まず、脚を前に伸ばして座ります。骨盤のゆがみチェックでより開いていた方の脚をもう片方の脚の上に乗せ、脚を交差させてください。そして下になっているのが右脚なら右に、左脚なら左に両腕を振ります。その反動でお尻をすりながら、脚が上になっている側のお尻を1歩前に進めます。次は逆に両腕を振り、反対側のお尻をすりながら1歩進みます。これを合計3歩行ってください。

そして今度は下になっている脚の方に両腕を振った反動で、そちら側のお尻を1歩後ろへ下げます。これも次に反対側を行い、合計3歩下がります。1日1回これを行うだけで、10日ほどで効果が出てくるはずですよ。脚の組み方を反対にすると悪化してしまうので、気をつけてくださいね。

～編集後記～

春は運動にもうってつけの季節。日々刻々と変化する木々や道端の花を眺めながらお散歩するだけでも、意外としっかりとした運動になります。ただ花粉症の人は、お出かけの際にはマスクなどの対策を忘れずに。くしゃみのしすぎなども痛みにも悪影響を及ぼすので、できるだけ避けていきましょう。家に入る前にコートをはたいたりして、中に花粉を持ち込まないことも重要です。

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