



## 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

4月は新生活の始まりとも言われていますが、新入社員新入生でなくても春は体調を崩しやすい時期。また花粉症などさまざまな季節的なトラブルが体を襲います。このような時期だからこそ、自分の体に目を向けて、今までの体調管理を見直すチャンスです。旬の野菜や栄養価が高い食材などからしっかりと栄養を摂取して、厳しい季節を乗り越えましょう。



### 今月の健康ヒント「忙しい時期だからこそ大事にしたい！休憩のコツ」

生活がめまぐるしく変わる人も多い今の季節。新しい環境に合わせるのに必死になるあまり、休憩の仕方を忘れてはいませんか？本当に仕事ができる人は休み方をちゃんと熟知しています。



しっかり休憩をとるために大切なことは、タイムスケジュールをしっかり管理することです。学生の頃にあった「時間割」のようなものを作り、その時間割通りに一日行動するクセをつけましょう。このとき注意すべきポイントは、休憩を含めた時間を設定すること。

人は仕事をする時、与えられた時間を最大限に使ってしまうことが多い、と言われています。例えば60分という時間を与えられると、本来であればもっと早く終わるはずなのに60分間ずっとやっちゃってしまいがち、ということです。同じ60分でも「仕事の時間は50分、休憩10分」など

きちんと区切るようにしましょう。その分、決めた作業時間の間はできる限り集中してください。

中には「休憩って何をすればいいんだろう？」と考える人もいるかもしれませんね。例えば10分の休憩時間を設けるとするならば、オススメの休憩方法は2つあります。

まずは昼寝。「昼寝をしているとだらけているように見られるかも…」と不安になるかもしれませんが、昼寝の重要性は浸透してきていますので、しっかりと説明すれば問題ないはずですよ。

そしてもうひとつが軽い運動。

ジョギングなど外で行う運動ではなく、ストレッチなどその場でできる運動です。特にデスクワークが多い方はずっと同じ姿勢でいることが多いため、ストレッチやマッサージのような軽い運動を定期的に行いましょう。10分ほどの休憩時間にストレッチを行うことで、肩こり腰痛なども回避することができます。

休憩はダラダラと続けられないことが大切です。最初に決めた休憩時間を厳守して休んでくださいね。

### 宝町整骨院からのお知らせ

しばらくの間、下記のとおり変更になります。

**毎週火曜日完全予約制。**

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

## 今月の身体の話「ジリジリした痛み…『坐骨神経痛』を解消するストレッチ」

腰から足にかけての痛みやジリジリとした痺れを感じたことはありませんか？また歩くとその痛みがひどくなり、休むと徐々に治ってくる痛みなどないでしょうか。その痛みはもしかしたら坐骨神経痛という神経の痛みかもしれません。



坐骨神経とは腰から足にかけて通っている太い神経のことをいいます。椎間板ヘルニアなどの要因で坐骨神経が圧迫され、痛みを引き起こしてしまうのが坐骨神経痛です。原因がヘルニアと聞いてしまうと、不安になるかもしれませんが、坐骨神経痛の原因はヘルニアだけではありません。

坐骨神経は腰から足先の下半身全体に通っている神経ですが、長い分たくさんの筋肉が坐骨神経の周りについています。そのたくさんの筋肉のうち、どれか一つが凝り固まってしまうことで坐骨神経を圧迫し、痛みや痺れを生じさせてしまうことがあるのです。

また、筋肉は筋肉痛などの身体的な疲労以外にも、精神的なストレスなどが緊張を与えてしまい、硬くなってしまうことがあります。その結果、坐骨神経に痛みが発生することもあるのです。もし心当たりがあるのであれば、マッサージやストレッチなどのセルフケアを行い、解消するようにしましょう。

今回ご紹介するものは体を知り尽くしたプロでなくても自宅で簡単に行えるストレッチです。重要となってくるのはやはり下半身の筋肉。特に太ももやおしりの筋肉が原因となっていることが多くあります。そこでその筋肉をほぐすストレッチをご紹介します。

まずあぐらをかいて座ります。その状態で片足を少しだけ前に出してください。出した方の膝を同じ方の手で押さえ、反対方向に体をひねります。そのまま上半身を倒し、おしりを伸ばしましょう。無理に体を倒す必要はありません。重要なのはしっかりと筋肉を伸ばすことです。このストレッチでは小殿筋という筋肉を伸ばすことができます。

次にハムストリングという太ももの裏側の筋肉を伸ばすストレッチをご紹介します。あぐらをかいて座ります。次に片足だけ横に伸ばして、その足のつま先を両手でつかんでください。つかんだつま先を体に寄せるように、太もも裏を伸ばします。そのあとゆっくりと足を伸ばした状態に戻りましょう。無理に力で引き寄せると逆に痛めかねないので注意です。



どちらもゆったりと呼吸をしながらリラックスして行いましょう。強い痛みを感じたらすぐに中止してくださいね。

### ～編集後記～

寒い時期は筋肉が緊張しやすいため、痛みを感じる人が多いと言えます。また不安定な気候も体にストレスとなることがあるため、痛みの原因になりがちです。実際その時期は治療院全体の需要も上がると言われています。ただその分、「この時期だからしかたない」と諦めてしまうことも事実。放置しすぎて症状を悪化させてしまう前に一度ご相談くださいね。

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