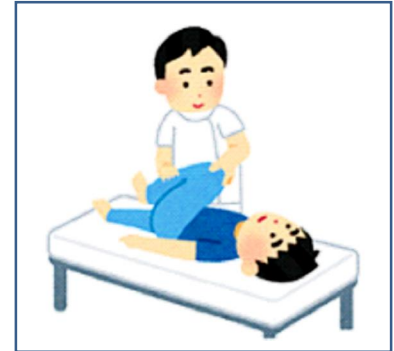




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

まだ新生活に慣れない間や、新年度の慌ただしくて朝食の準備もままならないとき、味方になってくれるのがヨーグルトです。さっぱりとした味でさっと食べられるところもいいですね。実はヨーグルトに入っている乳酸菌の種類によって、効果が違うというのをご存知ですか？菌によって得意な仕事が違うので、菌の働きも知っておくとヨーグルト選びが楽しくなるかもしれません。



今月の健康ヒント「疲れやすい春には『爪揉み療法』手軽な体調の整え方」

春は疲れやすい季節です。でもこの季節は過ごしやすいはずなのになぜだろう？と疑問に思う人もいるかもしれません。それには、気圧と自律神経が関係しています。



自律神経とは私たちの意思とは関係無い、体の活動を司っている神経のこと。緊張させる働きを持つ「交感神経」とリラックスさせる「副交感神経」で構成されています。

この自律神経はストレスや環境の変化に敏感です。春は気圧の上下が激しい季節ですが、その気圧にも強く影響を受けます。高気圧が上空にあると交感神経が、低気圧があると副交感神経が強く働きがちになるのです。

自律神経が乱れると、だるさや眠気、やる気が

出ないといった症状が出て、体調不良になりやすくなります。逆に言うと、自律神経を整えれば症状が緩和される可能性も高いということです。

そんな自律神経の乱れを整えるためにオススメなのが、「爪揉み療法」です。やり方はとても簡単で、小指の爪の生え際を、1日2~3回20秒ずつ反対の親指と人差し指で押し込むだけ。

小指には自律神経のネットワークが集中しており、自律神経のバランスを整える他、不眠、肩こりなどさまざまな効果があります。そして薬指は交感神経、中指は耳鳴り、人差し指は胃腸、親指はアトピー、に効果があるといわれています。自律神経の乱れそのものだけでなく、それによって耳鳴りや胃腸の不調などが出ているのであれば、不調そのものにアプローチすることが可能です。

何もつけないで行ってもOKですが、ハンドクリームや肌につけられるオイルなどを利用するのもオススメです。好きな香りのものを使えばリラックス効果も生まれて一石二鳥！仕事や家事の合間にさっとやるだけで効果がありますよ。

宝町整骨院からのお知らせ

GWのお知らせ

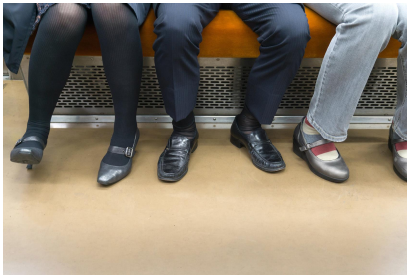
- 5月3日（木） 午前中のみ完全予約受付。
- 5月4日（金） 午前中のみ完全予約受付。
- 5月5日（土） **休診**

7日より通常通り受付いたします。

今月の身体の話「その歩き方大丈夫？がに股と腰痛の関係性」

歩いている時の姿勢がいいか悪いかは、自分ではわかりにくいもの。しかし実は、歩く時の姿勢のゆがみは腰痛の原因になるので、できるだけ気をつけたいところです。

例えば両足が開きがちになる「がに股」は悪い歩き姿勢のひとつ。この歩き姿勢は、骨盤が後ろに傾き、重心が後ろに偏っている状態です。重心が後ろに傾くと、バランスをとるために腰や背中周りの筋肉に負担を与えてしまうので、腰に痛みが出てしまいます。



がに股になっている原因は筋肉のバランスの悪さだと言われています。もともと猫背などの理由で長い間がに股になってしまった結果、がに股の状態が筋肉が固まってしまい、不自然な形で固定されているのです。

まずは自分ががに股になっていないかチェックしましょう。「足を内側にひねるとふくらはぎの間隔が小さくなる」「靴底のかかと部分の外側だけすり減るのが早い」この2つががに股のチェックポイントです。どちらか1つでも当てはまるのであれば、がに股傾向であると言えます。

さて自分の歩き姿勢が、がに股なのか確認できたところで、がに股改善方法をご紹介します。

姿勢を矯正すると聞くと痛そうなイメージがあるかもしれませんが、毎日行うことで痛みが伴わずにがに股を矯正することが可能です。

まずは背筋をまっすぐ伸ばすだけのストレッチです。背筋は骨盤とつながっているので矯正のための要となります。後ろに壁がある状態で行うとやりやすいでしょう。壁にかかと・お尻・背中・後頭部がくっついた状態を維持します。腰や背中が伸びるのをイメージして行ってください。



次に歩道に引かれた白線の上を歩くだけのトレーニングです。白線をかかとで踏むイメージで歩きます。つま先はまっすぐ前に伸ばした状態で、視線は遠いところをみて歩いてください。お腹を意識すると背筋が伸びて背中が楽になりますよ。

がに股矯正トレーニングを続けるコツは、自分のペースで構わないので、続けていくこと。長年同じ姿勢を続けて発達してきた筋肉はなかなか簡単には元に戻りません。そのため焦らずじっくりと続けていくことで効果が出てきます。

とはいえ、普段使っていない筋肉を使うのは非常に負担のかかることです。今回ご紹介した方法が自分には向いていないかも、と思った時には無理せず専門家に相談してください。

～編集後記～

「矯正＝痛い、辛い」というイメージがありましたが最近の矯正方法は、患者さんのことを考えて痛みが少なく強く無い矯正も増えてきました。寝ている間に施術が終わっていた・・・なんてこともあるほどです。治療や矯正の技術も日々進化していますので、自分に合った方法を色々探してみるのもいいかもしれませんね。

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