



暮らしに役立つ健康ニュース「からだから

2月と言えば梅の季節ですね。梅の観光名所には、その美しい花を見に、毎年多くの方が訪れています。梅の樹木や花そのものは観賞用として人気ですが、その実もご飯のお供として大人気。そう、言わずと知れた「梅干し」です。免疫力の向上や疲労回復、殺菌をはじめ、美容と健康への大きな効果も認められていますので、健康習慣として一日一粒、初めてみてはいかがでしょうか？



今月の健康ヒント「正しい『手洗い』『うがい』をご存知ですか？」

私たちが普段何気なくやっている「手洗い」と「うがい」。つつい面倒に感じてしまうこともあるかもしれませんが、習慣として体に根付いている方も多いのではないのでしょうか。実際に、風邪などの予防には絶大な効果を発揮します。



しかし、実は「手洗い」と「うがい」には、正しいやり方があることをご存知ですか？正しい手順を踏んでいない「手洗い」「うがい」は、効果が半減してしまうんです。今回ご紹介する正しい方法をしっかりと実践し、ウィルスや細菌が流行るこの季節を乗り切りましょう！

「手洗い」

1、指輪や時計は外しておきます。最初に流水で手全体を水洗いしたら、手のひらに適量の石鹸を取り、軽く泡立てていきます。

2、泡立てられた石鹸を使って、手のひら、手の甲、指の間を、手の左右お互いにこすり合わせて洗っていきます。

3、手のひらに指先をこすりつけ、爪の間を洗っていきます。小さな円を描くようにくるくると回しながらこすると、洗い残しを減らせますよ。

4、手首を反対の手でつかみ、2回ほどねじるようにして洗います。その後流水で泡を洗い流し、清潔なタオルで拭いてください。

「うがい」

1、適量を口に含み、少し強めにブクブクうがいをします。

2、再度適量の水を口に含み、今度は上を向いて15秒ほどのガラガラうがいを行います。終わったら水を変えてもう1回行います。

これが正しい「手洗い」「うがい」の方法です。全工程あわせても2分程度でおわるので、ぜひ今日からご紹介した方法を実践してみてください

宝町整骨院からのお知らせ

祝日のお知らせ

2月11日（月・祝） 午前中のみ**完全予約受付**。

今月の身体の話「タオルを使った肩こり解消ストレッチ」

寒くなると、肩こりを訴える人が多くなります。これは、気温が低下することによって血流が悪化し、筋肉に柔軟性がなくなってしまうことが原因です。

であるならば、血流を改善させ、筋肉に柔軟性を取り戻すことができれば、肩こりを解消することができるはずですが。

しかし冬の肩こりは一筋縄ではいきません。普通のストレッチではなかなか改善しないくらい、頑固なものが多いのです。



◎頑固な肩こりにはタオルを使ったストレッチが有効！

そこで役に立つのが、タオルを使ったストレッチ。タオルを使うと「筋肉を引っ張る力」を利用することができるので、通常のストレッチよりも深い場所の筋肉も伸ばすことができます。

また、関節の可動域が狭くなってしまいストレッチ自体ができない、というケースにも効果的です。例えば両手を背中側で組んで行うストレッチ。これは後ろ手で手を組めなければいけません。タオルの両端をつかむことで、疑似的に背中側で手を組んでいる状態を作ることができ

加齢や運動不足などで関節の柔軟性が落ちてきた、という方でも十分なストレッチ効果を得られるのが、このタオルを使ったストレッチなのです。



◎タオルを使った簡単ストレッチを紹介
それでは実際にタオルを使ったストレッチを紹介します。皆さんもぜひ試してみてくださいね。

・タオルを使った伸びストレッチ

1、お腹の前あたりで腕を伸ばしてタオルの両端を握ります。

2、タオルをつかんで腕を伸ばしたまま、肩を大きく回してタオルを背中側に回します。

3、ゆっくり動くことを意識しながら、背中とお腹の間でタオルを2往復させましょう。

・タオルを使った首ストレッチ

1、タオルの両端を持ち、輪の部分の後頭部に引っ掛けたら、タオルを引っ張りながらじわじわと首の後ろを伸ばしていきます。

2、同じ要領で前後左右に頭を倒し、首から肩にかけての筋肉を全体的にほぐします。目安は前後左右それぞれ約30秒です。

～編集後記～

あと少しで冬も終わり。日に日に暖かくなっていく春の訪れが待ちきれない！という方も多いのではないのでしょうか？とはいえ、油断は禁物です。冬の寒さで免疫力の下がった私たちの体は、非常にウィルスや細菌の影響を受けやすくなっています！規則正しい生活に、「健康ヒント」でも紹介した「正しい手洗いうがい」で、ウィルスや細菌をしっかりとブロックしましょう。

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