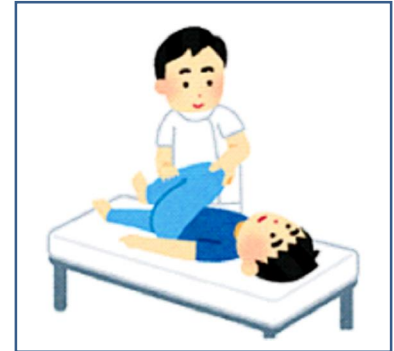




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

本格的に寒さが厳しくなる季節となりました。暖房器具の設置や衣替えなどの冬支度は終わりましたか？冬は身も心も閉じこもりやすくなりがちです。家でこたつやストーブで暖をとるのも大事ですが、動かないと心が疲れてしまうことも。体が温まったら友だちとお出かけしてみる、時間が作れなかったらせめて電話をかけてみるなど、適度な人との関わり合いを持つと心の健康につながります。



今月の健康ヒント「気にしてありますか？お酒との付き合い方」

12月からは忘年会や新年会などお付き合いでの席や、クリスマスやお正月のような家族での集まりなど、何かとお酒を飲む機会が多い季節に入ります。連日飲みすぎて毎日二日酔い・・・と感じている方もいるのではないのでしょうか。

本格的にお酒を飲み始める前に、お酒との付き合い方を見直して、元気にこのシーズンを乗り切りましょう！



寒い時期になると不思議と食べたくなってくるのが、肉や揚げ物などの脂っこい食べ物。冷たいビールと一緒に食べると美味しいですね。宴会のコース内容に入っているお店多くあります。ただ、実は冷たいビールと脂の多い食べ物の組み合わせは、便秘の原因となることも。

脂っこい食べ物を食べた胃の中は、脂の膜が

胃全体に張られている状態です。そこに冷たい飲み物を入れると、脂が固まります。お皿の上で脂が白く固まっているのと同じです。

脂が固まってしまうと老廃物を排出する働きをしている繊毛運動の妨げとなり、排泄が上手く行われなくなってしまいます。

便秘ぐらい・・・と考えてしまいますが、便秘は二日酔いの一因とも考えられています。もし一緒に食べたのであれば、スープやお茶などでしっかりと温めてあげることが大切です。

また、宴会の席でなくても、お爛の日本酒やお湯割りを寝酒にしてる人もいるのではないのでしょうか。お酒には体温を上げたり脳の覚醒を抑えたりする働きがあるため、寝入りはよくなります。

しかし実は、眠りが浅くなったり、夜中に目が覚めたりする原因になることも。その理由は呼吸がしづらくなることにあります。決して寝酒が悪というわけではありませんが、量を控えたり直前は避けたりなどの工夫をしてくださいね。

宝町整骨院からのお知らせ

祝日のお知らせ

12月23日（土・祝） 午前中のみ完全予約制での受付。

年末年始のお知らせ

12月31日～1月3日までお休み致します。

1月4日午前中のみ受付。 5日より通常通り受付致します。

今月の身体の話「いつでもできる！肩こり解消のための首のストレッチ」

忙しい毎日を送っていると、疲れている、こっぴどいてわかっているにもかかわらず解消のためのストレッチをする時間をとるのは難しいもの。とはいえ、「忙しいから」と放置しすぎると、どんどん疲れやこりは悪化してしまいます。

そこで今回は、ちょっとした空き時間や休憩時間にできるストレッチをご紹介します。時間もそれほどかかるものではありません。もちろん毎日行った方が効果的ですが、思い出した時にするように心がけるだけで、症状が改善されます。

また、ストレッチは筋肉をほぐして緊張を和らげる効果があります。つまり、運動前に行えばケガの防止と運動の効果アップが見込めますし、就寝前に行えば快眠効果が期待できるということです。ぜひ積極的に取り入れてみてください。



ただ、ストレッチを行う際に強い力で無理に伸ばすのはNGです。筋肉を痛めてしまう恐れがあります。「痛い」と感じるころまでではなく、「気持ちいい」ところまで、ゆったりと行うようにしてくださいね。

◎簡単にできる首のストレッチ

首は頭を支える重要な箇所。ただ、首の筋肉は特に、無理をして痛めてしまうと重大なケガに

つながりかねません。ゆっくりと呼吸をし、伸びる筋肉をイメージしながら行いましょう。



まず、首を前後に倒すストレッチです。両手で後頭部に手をあて、ゆっくりと力を入れて頭を前に倒します。気持ちいいところで20～30秒キープします。今度は両手で顎を軽く持ち、真っ直ぐ上方向に押しながら頭を後ろに倒します。こちらでも20～30秒キープしましょう。これを3回ほど繰り返します。

次に、首の側面を伸ばすストレッチです。片方の手で、もう反対側の頭の側面を押さえます。そしてゆっくりと力を込めながら、首を押さえている手の方向に倒して20～30秒キープします。今度は側面の少し後方から、同様に斜め前方に倒して20～30秒キープ。反対側も行いましょう。

最後に、首をひねるストレッチをご紹介します。頭を真っ直ぐに起こした状態で、片方の手を同じ方の頬にあてます。そのまま頬を押して、首を反対側に回転させましょう。20～30秒キープしたら、反対側も同様に。体は正面を向いたまま行うのがポイントです。

重ねてになりますが、首は痛めやすい箇所なので、無理はしないようにしてくださいね。

～編集後記～

忘年会が楽しみ！という人もいれば、憂鬱に感じる人もいるかもしれませんね。昔と比べると断りやすい世の中にはなっていますが、どうしても断りにくければ美味しいお酒とご飯が食べられるのなら・・・と割り切るのも一つの手です。嫌だ嫌だというストレスは体にも悪影響を及ぼします。ポジティブに考えれば意外な楽しさなども見つかるかもしれませんよ。

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