



## 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

平年に比べて半月以上も梅雨明けが早かった今年。お天気も容赦なく、一気に夏モード全開です。夏になり急に気温の高い日が続くと、心配なのが「体の疲労」。高気温に対応するため体内で色々と調整を行うため、夏は疲れがたまりやすくなります。その上夏は、体力面はもちろん熱中症や夏風邪なども心配な季節。しっかりと身体をケアして、元気に夏を乗り越えられるようにしましょう。



## 今月の健康ヒント「意外と知らない、日常生活での日焼け」

海水浴やプールにキャンプ。夏のレジャーは多くが屋外で行われますよね。そこで気になるのが日焼け。シミの原因ともいわれていますし、気にしている人も多いかと思います。

しかし、日焼けになるのは何もこのようなレジャーだけではありません。お買い物やお出かけなど、数十分程度のお出かけであっても日焼けをしているのです。



そして日焼けは簡単に言うと「皮膚のやけど」。想像以上のダメージを体に与えているのです。体がほてって食欲がなくなったり、体がだるくなってしまうたり。体力が低下して、免疫力が落ちてしまうことも。

たかが数十分の外出でも、甘く見てはいけません。

でも毎回出かけるたびに日焼け止めを塗っていくのは大変ですよね。そんなときには、日傘を有効活用しましょう。

簡単に夏のきびしい日差しを防ぐことができる日傘は、日常の日焼け対策に最適のアイテムです。最近ではデザインの種類も豊富ですので、若い方から年配の方まで幅広く使えます。

また、露出している部分を極力減らすというのも、簡単に出来る対策の一つです。理想は長袖長ズボンですが、暑い時期にはかえって熱中症が心配です。

そこでおすすめなのが、アームカバーです。最近では日焼け対策用のアームカバーも発売されていて、風通しのいい素材が使われていたり、レースがあしらわれていたり、と夏のオシャレのワンポイントとして使えるアイテムもありますよ。

こうした手軽にできる日焼け対策を用いて、暑い夏を少しでも快適に過ごしましょう。

## 宝町整骨院からのお知らせ

お盆休みのお知らせ

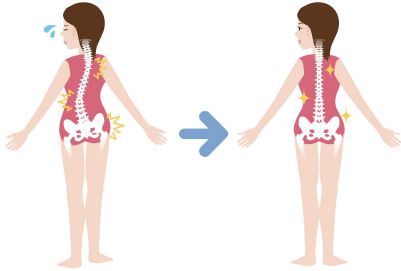
8/11（土・祝）午前中のみ完全予約受付。

8/12（日）、8/13（月）休診

8/14（火）8/15（水）午前中のみ完全予約受付（※当日予約不可）

## 今月の身体の話「股関節を柔らかくして健康に」

股関節とは骨盤と大腿骨を繋いでいる関節です。骨盤といえば人体の生命活動に欠かせない背骨や内臓などを支えている部分で、大腿骨は人体の中で一番太く、日常生活の全てにおいて不可欠な役割を担う部分。この2つを繋ぐ股関節の健康状態は、当然体全体に大きな影響を及ぼします。



ここで言う健康状態とは、一般的に「関節の柔らかさ」のこと。簡単に言えば、「股関節が固いとよくないですよ」ということです。では具体的にどう良くないのか、見ていきましょう。

例えば股関節が固くなって可動域が狭まってしまうと、足を動かせる範囲も狭くなってしまいます。そうすると筋肉を使わなくなりますので、消費カロリーが少なくなり太りやすい体に。

またケガもしやすくなってしまいます。例えば何かにつまずいたとき、柔らかい股関節であれば大きく足を開いて踏ん張るところを、これができずに転んでしまったり変な体勢で踏ん張ってしまったりするからです。

他にもクッション性がなくなり歪みやすくなると、その歪みが骨盤、背骨へと続いて頭痛や肩こりなど様々な症状を誘発することもあります。

このように、股関節が固いとデメリットばかりです。これからご紹介するストレッチで、柔らかい股関節を手に入れてください。



### 〈股関節ストレッチ 1〉

まずは仰向けに寝て、片足を45°くらいまで上げましょう。そのあとはあげた方の足をぐるぐる回していただく。大きな円を描くようにイメージしましょう。

### 〈股関節ストレッチ 2〉

仰向けに寝たあと、両膝の膝が90°になるように上げます。その後、床についている上半身を動かさないように足を左右に倒しましょう。

### 〈股関節ストレッチ・左右開脚〉

足を伸ばして座ります。そのまま足を左右に広げてください。その状態でお尻の両脇に手をつけて腰を立て、おへその辺りに力を入れながら腹式呼吸を10回行います。

これらのストレッチはどれもが非常に簡単で、気が向いたときにできるものです。早い人なら数週間で効果を実感できるはず。ストレッチというものは継続することが大切ですから、根気よく続けてみましょう。

## ～編集後記～

今月の健康ヒントでは日常生活での日焼けをご紹介しましたが、実は夏には気を付けるべき「日常生活での〇〇」がまだまだあります。代表格は「日常生活での熱中症」。室温や気温が28℃を超えると熱中症になる危険があるとのこと。他にも通勤やちょっとした外出などでも、人の体は思っている以上に汗をかきます。こまめな水分補給を忘れないようにしましょう。

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