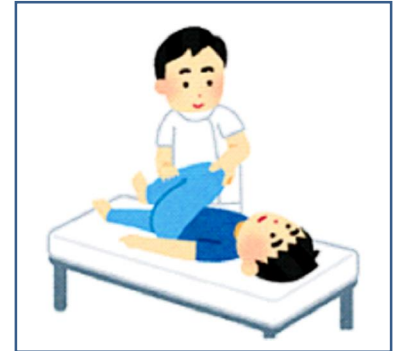




## 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

体を刺すような寒さが続いています。こんな時に飲みたくなるのが暖かい飲み物ですね。お茶は健康に良いと言われますが、特に煎茶にはビタミンCが豊富に含まれており、その量はレモンの3倍から5倍とされています。5杯飲めば1日に必要な摂取量のほとんど摂ることができるのです。ただ飲みすぎは禁物なので、毎日のホッと一息つく時の飲み物として取り入れてみてくださいね。



### 今月の健康ヒント「今からの対策が勝負。春に備えて風邪対策しよう」

2月は冬の寒さを残しつつも、春に向けて準備を始める月です。それと同時に、春は気温や天気の移り変わりが激しい季節。環境の変化に体がついていけず、風邪をひく人が増えます。

たかが風邪でしょ？と思われるかもしれませんが、「風邪は万病の元」と言われており、風邪から様々な病気につながってしまいます。たかが風邪、されど風邪。今回は風邪をひきやすい春に備えるための、基本的な風邪対策のご紹介です。



冬に風邪が流行る原因として、空気の乾燥が挙げられます。そのため湿度が上がり始める5月までは空気の乾燥に注意が必要です。乾燥対策といえば、マスクと加湿器ですね。

マスクはウイルスを吸い込まないために様々な

工夫が施されていますが、粘膜に潤いをもたらすためにも有効です。呼気から出てくる湿気がマスクの中に留まるので、粘膜についた菌を体外出す力が発揮して風邪を予防することができます。

部屋の湿度管理に大活躍するのが加湿器です。暖房をつける時は、必ずセットでつけるようにしましょう。ただし、お手入れはこまめに行うようにしてください。カビが繁殖してしまいます。加湿器を持っていないければ、洗濯物の部屋干しなども有効です。

風邪対策は乾燥対策だけでなく、うがい手洗いも挙げられますよね。帰ったら手洗いうがいをしっかり行っていますか？うがいは喉の奥でガラガラうがいをした後、口内の菌を吐き出すグチュグチュうがいを。手洗いは手首や爪の間まで洗うと風邪予防に期待できます。

うがい薬を無理に使う必要はありません。水道水でも十分効果があります。まずは自分にできる範囲から始めることが一番。気負う必要はないので気楽にできることを探してみてくださいね。

### 宝町整骨院からのお知らせ

#### 2月のお休みのお知らせ

2月12日（月・祝） 午前中のみ完全予約受付。

## 今月の身体の話「肩こりがつらい！気軽にできる手のひらで肩こりを改善！」

肩こりは、今や全世代共通の症状と言っても過言ではありません。肩こりが酷くなると肩の痛みだけでなく、筋肉がつながっている首や頭の痛み、さらには眼精疲労の原因にもなります。できることなら今すぐ解決したいですよね。

時間があるなら専門家に診てもらった方が一番ですが、仕事や家事に追われて時間がない！というときには、手のひらを刺激して体の調子を整えていく「手のひら整体」がオススメです。



手のひらを刺激するだけでいいの？と思われるかもしれませんが、手のひら整体は体のバランスを調整している「反射区」を刺激することで歪んだバランスを調整することが目的。ツボ押しなどと違ってすぐに悩みを改善することは難しいのですが、もみ返しなどのリスクが少なく、1日30秒ずつでも継続して行うことで悩みにアプローチできます。

今回は肩の反射区を刺激するのではなく、肩の筋肉に繋がっている首の反射区を刺激します。まずは、手のひら整体を施術する手を決めるためにどちらの首がこっているか確認してみましょう。

椅子に腰かけて正面を向いた状態で、首を左右にひねって張りや硬さを確認してください。次に

正面を向いた状態に戻ってから上を向いて首を左右に動かして、筋肉の張りや硬さを確認します。この時に重要なのは、痛くない範囲で首を動かすこと。施術の確認なので、ここで首や肩を痛めたくありませんよね。首が痛くて左右に動かないのであれば、それでもかまいません。

動かしにくいと感じた肩と同じ手を施術していきます。どちらも動かしにくい！と感じたら両手に施術していきましょう！

手のひらを広げて真ん中よりも少し下にある、指の骨のつけ根を意識してください。親指側の人差し指の骨のきわを、もう一方の親指と人差し指で手のひらから指先へ絞るようになぞっていきます。力の強さは自分が痛気持ちいいと思うぐらいの強さで施術します。強い力で押ししても早く効果が出るわけではありませんし、力が弱すぎても刺激になりません。



肩の筋肉とつながっている背中上部に効果が期待できる反射区は薬指と小指の間。先ほどと同じように、反対側の親指と人差し指で挟んで、絞り出すように手のひらから指先を刺激していきます。

これを毎日30秒続けていきます。少しずつ効果が表れてくるはずですよ。

### ～編集後記～

簡単にできる病気の対策や健康法で続かなかったり失敗したりする主な原因は「無理に行ってしまうこと」です。健康は何者にも替えがたいものですが、無理に健康法を続けていると健康どころか何らかの不調がでてしまうことがあります。どんなに手軽にできる方法でも、自分には合わないと思ったらすぐに中止し、続けられる方法を探してみてください。

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