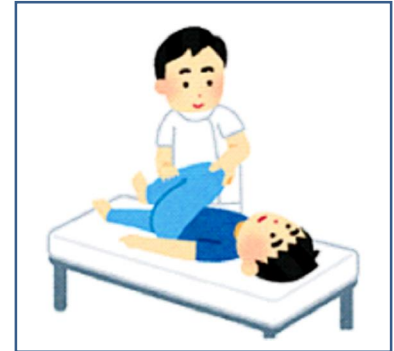




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

8月は台風がきたり、雨が多い地域があったり、はたまた酷暑の場所があったり、かなり不安定な天気でしたね。気象病という言葉があるように、気候は体に様々な影響を及ぼすことがあります。これからの時期はさらに台風が多くなる可能性がありますので、注意が必要です。今は影響を感じていなくても、自覚がないだけかもしれませんので、ぜひ自分の体を気にかけてみてくださいね。



今月の健康ヒント「秋口は朝晩と日中の気温差に注意しましょう」

秋は比較的過ごしやすい季節、と考えている方も多いと思います。暑すぎず寒すぎず、確かに体への負担は少なく感じるかもしれませんが、しかし一日外出をする時であれば、朝晩と日中の寒暖差には要注意です。

特に9月は、日中は汗ばむぐらいの陽気なのに、夜になるとぐっと冷え込むことがあります。夜は帰るだけだから、と日中に合わせた服装をしていると、予想以上の冷えに震える、なんてことも。

その寒暖差は、実は体に着実にダメージを与えています。夏の間に冷房がきいた屋内と暑い日差しが照りつける屋外を行き来することによって「冷房病」になりがちなのに同様に、寒暖差が自律神経に悪影響を及ぼすのです。

もちろん同じような天候の春先にも起こりうることはありますが、秋はどんどん気温と湿度が下がっていきます。そのため、冷えや肌の乾燥などが深刻になっていく可能性があります。まだ比較的暖かい今のうちから、しっかりと対処しておくことが重要なのです。

まず基本となるのは、やはり気温が下がったときのために羽織ものやストールなどを用意しておくこと。夜の気温に合わせるのは、特に日中出歩くことが多い人は大変だと思いますので、冷えた時のために備えておきましょう。



夜の過ごし方としては、入浴と睡眠の時間をしっかりとることが大切です。入浴は汗が滲むぐらいまでしっかりと湯船につかりましょう。だらだらと汗が出るくらいまで入る必要はありません。設定温度は40℃ぐらいの熱すぎずぬるすぎずの温度がおすすめです。

最近では、一日の寒暖差による体のだるさや不調のことを「秋バテ」と呼び、しっかり対策を行った方がいいという風潮が高まっています。行楽シーズンを元気に過ごすためにも、ぜひ意識してみてくださいね。

宝町整骨院からのお知らせ

9月に入っても暑いですね。

まだまだ熱中症に気をつけてしっかり水分補給と塩分を取って、暑さを乗り切りましょう！
でも、味のついている飲み物はNGなのでお水を飲んで下さいね！

祝日のお知らせ

9/18 (祝) 午前中のみ受付 9/23 (祝) 午前中のみ受付

今月の身体の話「頭痛や肩こりを『ツボ』への刺激で改善」

頭痛や肩こりなどによる痛みを改善するためには様々な方法がありますが、その一つが「ツボ」への刺激です。ストレッチや筋トレなどに比べあまり行う場面を選びませんので、急な痛みにも対処することができます。

ツボは、もともと東洋医学の概念です。体の表面に存在するポイント（ツボ）を刺激することで、体の調子を整えることができると言われています。こう聞くと眉唾ものにも感じられるかもしれませんが、近年では西洋医学でもツボがある場所には他の場所より血管や神経が集中していることがわかってきています。

しかし、調べたことがある方はおわかりかと思いますが、人の体には数多くのツボがあり、どこをどう押したらどういう効果があるのかを覚えることはかなり大変です。そこで今回は、頭痛や肩こりなどの頭、首周りの痛みを改善するツボについて解説します。



まずは、辛い頭痛の一つである「片頭痛」を改善するツボです。実は頭近辺のツボより、効果的なツボがあります。それが手首付近にある「外関」と足にある「足臨泣」。まず外関は、手の甲を上を上側に反らせた時に手首に出来たシワから、ひじに向かって指3本分あけた場所にあります。

足臨泣は足の甲の薬指と小指の付け根の間から2～3cm下がったところ。骨に沿って辿っていくと見つけやすいですよ。両方とも強すぎず弱すぎずのちから出、3～5秒ぐらいずつ刺激しましょう。



次に、首や肩のコリに効果的なツボ、首の付け根と肩の先端に中間にある「肩井」、そして肩甲骨の内側のへりの中心にある「膏肓」、その肩甲骨沿いに指三本分下にある「神堂」です。肩井は奥に向かって、膏肓と神堂は肩甲骨の下に指を入れ込むように押しましょう。背中の中は、誰かに押しってもらうようにしてください。

仕事中や人前にいる場面では、親指と人差し指の骨が合流した場所から指1本分上にある「合谷」を押し改善を図ってみましょう。同時にゆっくり首を回すとより効果的です。

最後に頭痛、肩こりにつながる眼精疲労を改善する、目頭と鼻のくぼみの中にある「上睛明」と、首の後ろ側の頭蓋骨の下にあるくぼみの、左右それぞれの中点「風池」をご紹介します。上睛明は中指か人差し指で軽く押し、風池は右なら左目、左なら右目の方向に押し上げましょう。

すべて強く刺激しすぎないことが重要です。痛気持ちはいいぐらいの強さで押すようにしましょう。

～編集後記～

秋はどのように過ごされる予定ですか？行楽のシーズンということもあり、旅行などのお出かけを計画されている方もいることと思います。どうしても旅先だと気が大きくなるうえ、様々な食べ物が旬を迎えるシーズンなので、ついつい食べすぎてしまいがち。腹八分目に留めておくのも、健康に過ごすために重要なことなので、ほどほどを心がけるようにしてくださいね。

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