



暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

毎日本当に寒いですね。つい何枚も着込みたくなってしまいます。でも、あまりに着こみすぎると、洋服の重さや締め付けなどで血の巡りが滞ってしまう事があるのでご注意を。最近では一枚で暖かいインナーなどもありますから、積極的に活用していくことをおすすめします。重ね着する際は、暖かさだけでなく「窮屈さ」にも気を配るようにしてみてくださいね。



今月の健康ヒント「家の中の寒暖差は、危険なヒートショックの原因に！」

「ヒートショック」という言葉をご存知ですか？最近よく話題になっていますので、耳にしたことある方も多いと思います。今回はヒートショックがなぜ起こるのか、どうして危険なのかを解説していきます。

例えば寒い冬の自宅で、暖かいリビングから寒い廊下に出ると、体内では血管が収縮し血圧は上昇します。しかし、再びリビングに戻れば血管の収縮は解消されるので、血圧は一気に低下します。ヒートショックとは、このように寒暖差によって血圧が乱高下する状態のことをいいます。



ご高齢の方など身体機能が低下している場合だと、こういった血圧の急激な変化に対応することが出来ません。その結果、めまいや、ひどい時には失神してしまうことがあります。一人暮らしの場合はとくに危険です。

ヒートショックによるめまいや失神は、寒暖差があればどこでも起こる可能性があります。そのためヒートショック対策として最も有効なのは、部屋と部屋の寒暖差をなくすことです。暖房器具を設置して、部屋を使用する10分ほど前から温めておくようにしましょう。できれば廊下にも暖気がいくような仕組みを作りたいですね。

とくに気をつけて欲しいのは入浴時です。入浴時は、「寒い浴室で衣服を脱ぎ冷やしてしまった体を湯船で温める」という寒暖差があるため、ヒートショックが起こりやすい場面となっているからです。

最も危険なのは、湯船につかっている最中にヒートショック状態になってしまう事。おぼれたり熱中症になったりしてそのまま亡くなってしまうケースも少なくありません。実際、入浴中のヒートショックによる年間の死亡者数は、交通事故による年間死亡者数の3倍以上とも言われています。

浴室に小さなヒーターを置くだけでも十分です。できるだけ早く、対策をするようにしてください。

宝町整骨院からのお知らせ

祝日のお知らせ

1/14（月・祝） 午前中のみ**完全予約受付**。

今月の身体の話「冬におすすめ！室内でできるストレッチ！！」

健康的な肉体をつくるには、「バランスの良い食事」「質の良い睡眠」そして「継続的な運動習慣」が欠かせません。ただ、今は冬真ただ中の寒い時期。運動が億劫で、ほとんど体を動かしていない、という方も多いのではないのでしょうか？

特に長期休暇明けのこの時期は正月気分が抜けずにぼーっとしてしまいがちです。本来であればこういう時こそしっかりと体を動かして心身ともにコンディションを整えたいところ。

そこで今回は、寒さが原因の運動不足を解消するために、室内でできるストレッチをお教えします！しっかりと体を動かして、ベストなコンディションを手に入れましょう。



◎上半身のストレッチ

- 1、椅子に座ったまま両手を上にあげ、右手で左ひじを抱え込むようにします。
- 2、そのまま深呼吸をしながら体を右に倒し、いた気持ちいいところで10秒間キープしてください。

このストレッチのポイントは「脇腹を意識すること」と「胸を張って目線を少し斜め上に向ける」ことです。この2つを意識すると、肩だけでなく上半身全体を伸ばすことができますよ。

◎下半身のストレッチ

- 1、布団やストレッチマットの上にあおむけになります。
- 2、片方の膝を抱えるようにして胸に近づけ、お尻と股関節を伸ばしましょう。
- 3、膝を曲げた状態で、片方の足首をもう片方のふともものところでクロスさせ、胸に近づけて太ももとお尻を伸ばしましょう。

太ももとお尻は体にかかる様々な衝撃を緩和する役割を持っています。そのため、実は疲れがたまりやすい箇所でもあるのです。じっくりとほぐして疲れを解消してあげると、まるで体が軽くなったような気分になりますよ。



今回紹介した2つのストレッチの特徴は、「広い範囲でストレッチ効果を期待できる」ということ。いろいろな箇所を刺激することは筋肉の発熱作用を高めることにつながります。しっかりとストレッチを行えば、いつの間にか体がポカポカしてくるはずですよ。

ストレッチで体を温めた後は、少し本格的な運動に移っても良いかもしれません。階段昇降など、屋内で気軽にできる運動もあるので、寒いからと諦めずに、いろいろと工夫してみてください。

～編集後記～

寒い時は大体足元から冷えを感じますよね。暖かい空気は上に行き、冷たい空気は下にたまるので当然と言えば当然なのですが、それでも時に痛みを感じるまでに足先が冷えてしまうのは非常に困った問題です。そんなときには、足先ストレッチを取り入れてみてください。足首をぐるぐる回したり、足の指でグーパーをしたり。積極的に動かして、冷えをため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