

打出小槌整骨院 健康ニュース

芦屋市打出小槌町3-10-101

0797-78-8873

打出小槌整骨院 吉田 茂生



新しい環境でもリラックスしてスタート!

今年の冬は全国的に厳しい寒さや大雪の被害に見舞われましたが、ようやくあたたかい風が吹きはじめ、春の気配が少しずつ感じられるようになってきました。これからあちこちで色とりどりの花々が咲き、冬の間眠っていた動物たちがにぎやかに活動をはじめます。

3月は卒業など別れの季節ですが、4月には入学や入社など、新しい環境で多くの出会いがあります。夢や希望にあふれるこの時期は、何か新しいことを始める絶好のチャンスです。

でも、新しい季節、新しい環境でハリキリすぎると、思わぬところでつまづいてしまうことがあります。カラダが変だなあと感じたら、肩の力を抜いてリラックス。本当につまづいてケガをしてしまったら、当院にご相談ください。

スポーツ自転車に快適・安全に乗るために

環境意識の高まりや東日本大震災による帰宅困難の影響で、スポーツ自転車で通勤する人が増えました。自転車通勤は健康増進にもなりますが、最近では走行中のトラブルも増えてきています。そこで快適・安全に走るためのポイントをご紹介します。

服装

ヘルメット

転倒したときに頭を守るために必ず着用しましょう。



ウェア

通気性がよく、速乾性に優れている化繊素材のものが、汗を吸収し蒸れにくいのでオススメです。



パンツ

長時間乗る場合は、お尻が痛くならないよう、パッドが入った競技用のものがオススメです。



手袋

手のめまや痛み、汗で手が滑るのを防ぎます。

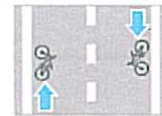
ソックス

靴ずれ予防や汗対策のため必ず履きましょう。

※走り始めは少し寒いくらいでも走っているうちに快適になってきます

交通ルール・マナー

○自転車は車道の左端通行が原則です。自転車通行可の歩道では車道寄りを徐行しましょう。



○信号無視、飲酒運転はもちろん、傘や携帯電話を使ったり、イヤホンなどで音楽を聞きながらの運転、ブレーキのない自転車、夜間の無灯火などは道路交通法違反で罰則があります。



○人が多い歩道では自転車から降りる、横一列で走らないなど、歩行者の迷惑にならないように心がけましょう。

スポーツ自転車は思った以上にスピードが出ます。ルールとマナーを守りましょう。

院長からのお知らせ

新しい健康保険証をお持ちください

3月から4月にかけて保険証の更新や切り替えが集中する時期です。保険証が変更になったり、切り替わった場合は、必ず新しい保険証をお持ちください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

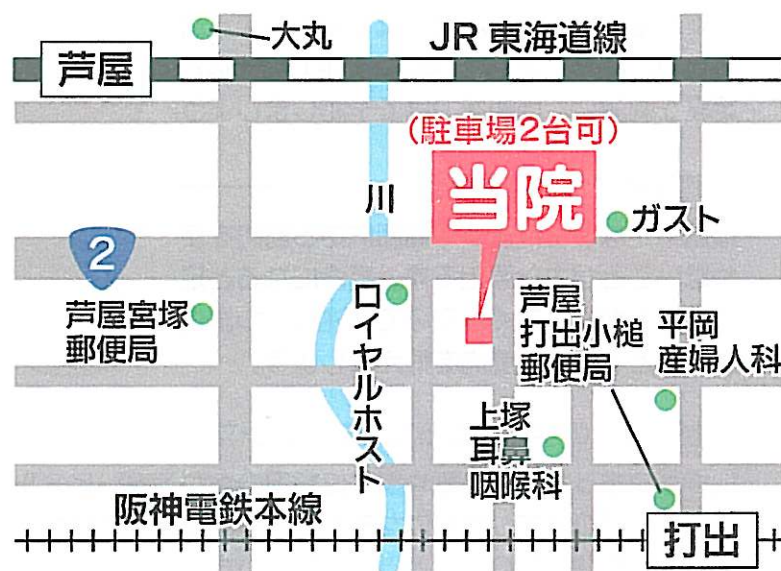
受付時間のご案内

午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	×	○	△
午後	○	×	○	○	○	△	△

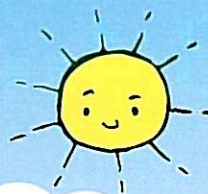
【休診日】火曜日午後、金曜日午前、第2・4日曜日とその前日の土曜日午後

打出小槌整骨院
TEL 0797-78-8873



春の水辺の オススメスポット

長い冬もようやくピークを過ぎ、川や湖の水面に春の光がまぶしくきらめくようになりました。今年の春は元気に外に出て、水辺の散策を楽しんでみませんか。



❁ 大沼 北海道七飯町

駒ヶ岳の噴火によりできた沼に126個の島々が浮かぶ。3月から湖面の氷が融け始め、4月中旬には水芭蕉が見頃を迎える。

❁ 白石川 宮城県大河原町

川に沿って「一目千本桜」と呼ばれる長さ8kmの桜並木が続き、4月上旬～中旬に満開を迎える。残雪を頂く蔵王連峰と桜並木が清流に映り、調和がすばらしい。

❁ 隅田川 東京都中央区・台東区・墨田区

河口の浜離宮では3月～4月上旬にかけて、約30万本の菜の花の黄色い絨毯が広がる。中流域では3月下旬から桜が楽しめる。

❁ 河口湖 山梨県富士河口湖町

晴れた日は、湖面に雪が残る「逆さ富士」を見ることができる。桜のシーズンは4月中旬頃。



❁ 琵琶湖水郷 滋賀県近江八幡市

琵琶湖八景のひとつに数えられる。織田信長や豊臣秀次が始めたと言われる水郷巡りが有名で、小舟でのんびり春の景色が楽しめる。4月には菜の花や桜が咲きほこる。

❁ 瀬戸内海 広島県三原市

筆影山、竜王山から瀬戸内海随一とされる多島美が眺められる。筆影山頂下の駐車場近くの公園には2千本の桜が咲く。

❁ 四万十川 高知県四万十市

名水百選に選ばれるなど、清流で知られる四万十川の川沿いに約4kmの遊歩道があり、サイクリングも楽しめる。また3月中旬～4月上旬にかけて菜の花が咲く。

❁ 高千穂峡 宮崎県高千穂町

阿蘇山の溶岩が浸食されてできた峡谷。平均80mの断崖が7kmも続く。遊歩道や貸しボートがあり、絶壁から流れ落ちる滝を間近に見ることができる。

場所によっては雪が残っていることもあるので、足元に十分ご注意を。

足のセルフチェック

みなさん、足に合った靴を履いていますか？ 合わない靴は足のトラブルの元になります。いつまでも健康に歩き続けるために、足のセルフチェックを!!

チェック項目

- ☑ 親指の付け根が痛い、または、足裏の人差し指と中指周辺にタコがある

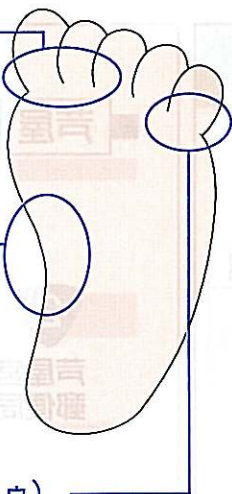
外反母趾の前兆かも。靴や靴下で指先を圧迫しないことが大切です。また、裸足で歩くなど足裏を刺激し、筋肉をつけて予防しましょう。

- ☑ 土踏まずがない（扁平足）

運動不足など土踏まずの周囲にある筋肉を使わないことが主な原因です。高齢になると足裏に痛みが出やすくなるので要注意。つま先立ちなどで足裏の筋肉を鍛えましょう。

- ☑ 指が「く」の字に曲がっている（ハンマートゥ）

指先がつまった小さい靴や指先に負担のかかる高いヒールを履くことで起こります。高齢になるとつま先の痛みで歩けなくなることも。指を曲げたり、指と指の間を開いたり、ストレッチで改善しましょう。



体にやさしい お酒の飲み方



職場の歓送迎会やお花見など、お酒を飲む機会が増えるこの季節。楽しい宴席でつい飲みすぎてしまうことも。適量のアルコールはストレス解消に役立ちますが、一度に大量の飲酒は急性アルコール中毒になる恐れがあります。そこで体にやさしいお酒の飲み方をご紹介します。

飲む時

- 自分がどれくらいの量を飲めるのかを知り、自分のペースで飲む
- 空腹時の一気に飲みを避ける
- 脂肪分の少ない肉や魚、乳製品や豆類などのたんぱく質や野菜を多く食べる



飲んだ後

- 水分を十分にとる
- 果糖はアルコールの代謝を促進するのでフルーツジュースなどを飲む
- 翌日、二日酔いがひどくなければ軽く体を動かす



以上のポイントをおさえて同僚や家族、友人とのお酒を楽しみましょう。