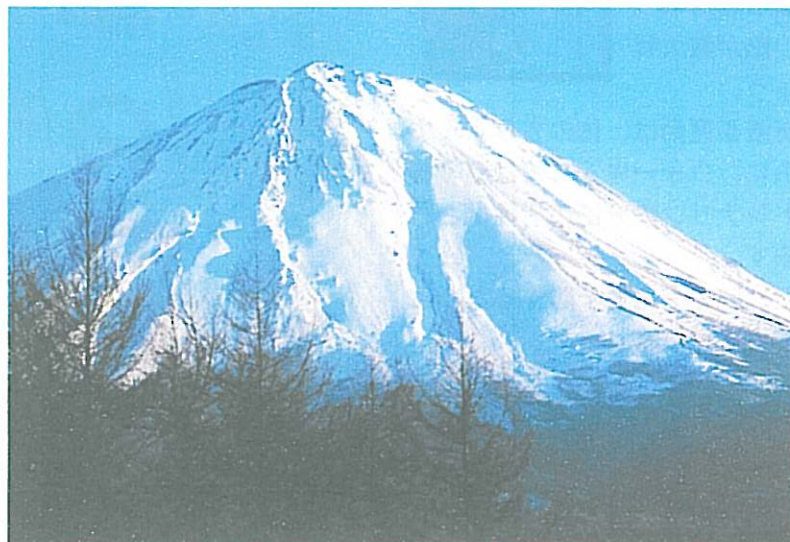


芦屋市打出小槌町3-10-101

0797-78-8873

打出小槌整骨院 吉田 茂生



辰年も健康に向かって一歩ずつ

新しい年のスタートです。今年は「辰年」。「辰」という字には、『理想に向かって辛抱強く、困難を乗り越えながら歩を進めていく』という意味があるそうです。

今年は4年に一度のオリンピックイヤー。選手たちの活躍に刺激を受けて、スポーツをはじめめる人も多いのでは？ でも、急に身体を動かしてケガをしないように、自分の身体の調子としっかり相談してからにしましょう。

辰年も、皆さんから^たよりにされる治療家となれるよう^つとめて参ります。今年もよろしくお願ひいたします。

家族や友達と一緒に、ワイワイ楽しく滑りましょう。

1. 滑る前に準備しよう

- ◆ 転んだ時に他の人のスケート靴でケガをするのを防ぐため、手袋を必ず着用する。
- ◆ 動きやすい服装にし、帽子をかぶる。
- ◆ 靴を履く前に必ず準備運動を行う。
- ◆ 靴は足にピッタリ合うサイズのものを選ぶ。ひも靴タイプは、ゆるみがないようしっかりひもを締める。



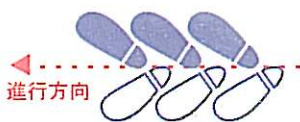
2. いざリンクへ

- ◆ 軽く両ひざを曲げ、両足のかかとをつけてつま先を75~80度くらいに開く。ブレードは垂直に立て、肩の力を抜いて背筋を伸ばす。



3. まずは歩いてみよう

- ◆ 基本姿勢を保ち、かかとで氷を押しようにして、足のサイズの半分ほどの歩幅で歩く。



4. いよいよ滑ってみよう

- ① 基本姿勢から左足のブレード内側で氷を押し、上体を斜め右に向けて右足で滑り始める。体重は右かかるとに乗せる。
- ② 左足をリンクから離し、少し進んだら左かかとを右かかとに寄せて着氷する。今度は右足のブレードの内側で氷を押し、同様に斜め左に進む。これを左右繰り返して滑る。



※ 体重は常にかかと側に乗せるのがポイント。人の流れと逆回りに滑ったり、リンク上で立ち止まるのは危険なので避ける。

いよいよ冬本番。ウィンタースポーツの季節到来です。お正月は家でゴロゴロ過ごしたという方、運動不足解消も兼ねてアイススケートを楽しんでみませんか。

アイススケートの消費カロリーはジョギングとほぼ同じです。また、太ももやふくらはぎ、お尻などの筋肉を使うため、下半身を中心に筋力アップや引き締め効果が期待できます。

アイススケートに



院長からのお知らせ

医療費通知が届いたら？

健康保険で治療を受けると、ときどき医療費通知や、治療を受けた内容の照会があります。通知の内容について誤りや疑問な点がある場合は、遠慮なく当院にお問い合わせください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

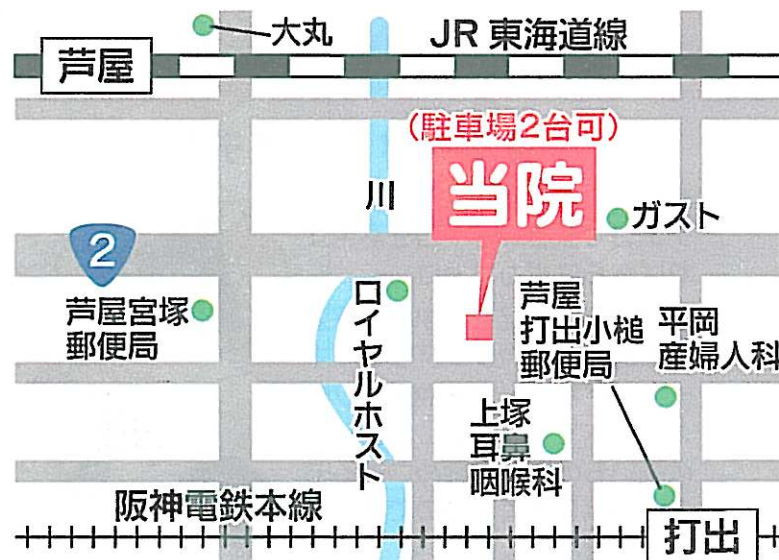
受付時間のご案内

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



生活を目指してみては。脳の活性化術は毎日続けることで効果を発揮します。脳を活性化させて元気で健康な

脳の活性化術 その①『十分な酸素補給』

頭がすっきりしない、作業がはかどらない、やる気が出ない……。それは酸素不足のせいかもしれません。

脳にとって酸素は必要な栄養素であり、脳の働きを高めるにはより多くの酸素を取り入れることが大切です。普段の生活で酸素不足になることはめったにありませんが、暖房が効いた部屋に1日中こもっていると、脳が酸欠状態になってしまうことがあります。こまめに部屋を換気しましょう。



また、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は、体のすみずみまで効率的に酸素を送ることができます。さらに、ウォーキングでは脳の神経伝達物質であるアセチルコリンやノルアドレナリンの分泌が活性化され、記憶力や集中力がアップするといわれています。

暖かい部屋にこもりがちになる時期ですが、脳の老化を予防するために、部屋の換気や軽い運動をして脳にたくさん酸素を送りましょう。



脳 (brain) の大好物は酸素とブレインフード (brain food)

脳の活性化術 その②『ブレインフードを摂る』

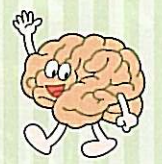
脳細胞を活性化させる栄養素の総称を『ブレインフード(脳機能改善食品)』といいます。ブレインフードを普段から積極的に摂ることで、記憶力・判断力の向上が期待できます。



- ◆青魚・マグロ・ブリに多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)
⇒ 脳内の血流を改善・神経伝達をスムーズにする・脳細胞を活性化
- ◆大豆・牛乳に多く含まれるホスファチジルセリン
⇒ 脳内の血流を改善・神経伝達をスムーズにする・脳細胞を活性化
- ◆キムチ・納豆などの発酵食品に多く含まれるGABA(ギャバ)
⇒ 脳細胞を活性化



勉強や仕事など、毎日の生活で働き続ける私たちの脳。いつまでも脳の機能を若々しく保つために『脳の活性化術』を試してみませんか？



冷たくなった手先をあたためても、なかなかあたたまらない……。冬の寒さに負けず、手先・足先まで温かく過ごすには、まず下半身をあたためることが大切です。

血液の約70%は下半身に集まっているため、上半身よりも下半身をしっかりあたためることで効率的に血液があたたまり全身ポカポカに。特に腰をあたためると、手足の血管が広がり血流が良くなるので手足の冷えに効果的です。

下半身をあたためて 全身ポカポカに

おすすめのアイテム

- 腰・お腹は腹巻やスパッツ、ステコで保温。カイロを活用すればさらにポカポカに。
- 足は、足先や足首を中心に保温性のある靴下やレッグウォーマーを。足首を覆う靴やブーツもオススメです。ただし、ヒールの高いものや足を締めつけるものは血流を悪くするのでゆとりめを選んでください。



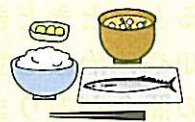
今年の冬は全身ポカポカで乗りきりましょう。

体内時計を調整して 生活リズムを正しく

年末年始に不規則な生活を送ってしまい体調が良くない……。それは体内時計の乱れが原因かもしれません。

体内時計は、朝に目覚めて夜に眠くなるという1日のリズムを作り、体温やホルモン分泌、酵素の働きを調節しています。体内時計は、毎朝目から入る光の刺激を受けてリセットされる「主時計」と、朝食をとることでリセットされる「末梢時計」の2種類があります。

2種類の体内時計が同調することで1日のリズムが正しく刻まれるので、毎朝起床とともに朝日を浴びること、起床後1時間以内に朝食を食べることがポイント。



ただし、末梢時計は朝食の量が少なすぎるとリセットされないため、1日の食事量の4分の1を食べる必要があるとのこと。また、夕食から朝食までの時間が8~12時間空いた後の食事でリセットされるため、夕食は午後9時までは済ませましょう。

毎日、朝日を浴び3食きちんと食べて、今年1年を正しいリズムで。