

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



ご自身の体調管理を一番に

梅雨が明ける頃には4年に一度のスポーツの祭典、夏季オリンピックがいよいよ開幕します。現地ロンドンとの時差は、日本が8時間進んでいます。生中継を見ながら選手の活躍に興奮しているうちに、気がつけば朝……。オリンピック観戦で睡眠不足になり、体調を崩してしまわないよう体調管理に気を配りましょう。


日ごとに太陽の日差しが厳しくなり、今年も節電の夏、熱中症対策が欠かせません。外出するときはもちろん、屋内でも水分補給をしっかりと行ってくださいね。

短時間で気軽にできるトレーニングなので、家事の間や仕事の休憩中にも試してみてくださいは？

足指じゃんけん

- ① 脚を伸ばして床に座り、足指を上に向ける
- ② 両足の指でグー・チョキ・パーを作る

グー 足の指をぐっと丸める 

チョキ 親指だけ立てて、他の指は丸める 

パー 全ての指を大きく広げる 

無理のない程度に行う

- ★血行がよくなる入浴後などは足指が動きやすくなります
- ★ケガをしている方はしっかり治してから行ってください

タオルギャザー運動

- ① いすに座って床にタオルを置き、かかとがタオルの外に出るように足を乗せる



② 指を5本とも使い、徐々にタオルをたくり寄せる 

片足ずつ10回を目標に行う

自分の足裏を観察したことはありませんか？
足裏には土踏まず、小指からかかと、指先近くの3つのアーチがあり、歩くときにはこのアーチが地面からの衝撃をやわらげています。足裏の筋肉が衰えてアーチが崩れると、着地の衝撃が直接ひざや腰に伝わり、ひざ痛や腰痛の原因になります。そこで、ひざや腰の健康を守るためにも、足裏トレーニングを始めませんか？



3つのアーチ

足裏を鍛えて

ひざ腰への負担を軽減

院長からのお知らせ

健康保険が使えるのは

健康保険制度は、国民の疾病やケガなどに対して、必要な保険給付を行う制度です。打撲や捻挫が健康保険適用となるのは、「治療」が目的だからです。『疲労回復』や『癒し』を目的としたものには当然、健康保険を使うことはできません。

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

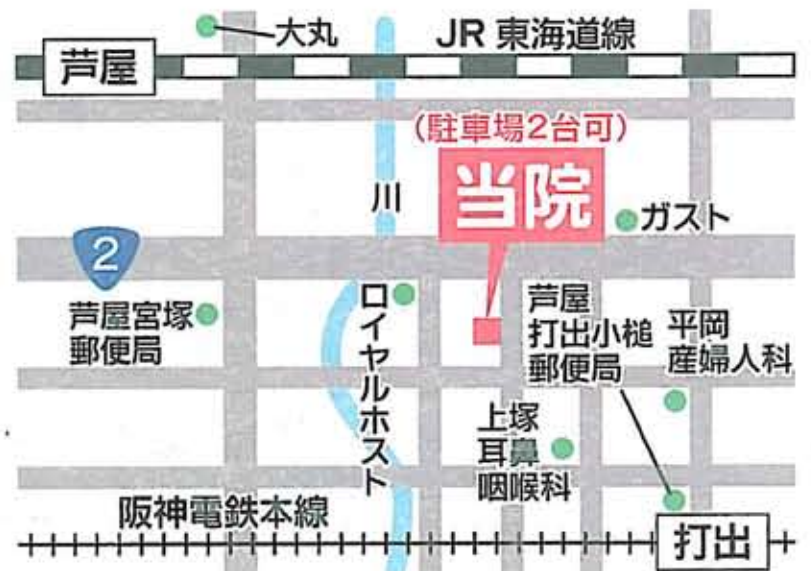
午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00

	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



夏はプールでウォーキング!

屋外で体を動かすのがつらい夏。涼しいプールで水中ウォーキングをしませんか。

水中ウォーキングは、体にあまり負担をかけずに筋力アップができ、年齢を問わず、また泳ぎに自信がない方でも楽しめます。この夏、水中ウォーキングにチャレンジしてみてもいいですね。

歩き方

基本

かかとから着地し、足裏全体をプールの底にしっかりつけて歩く。上半身は背筋を伸ばして前かがみにならないように。



慣れてきたら

- ① 歩幅を広くして腕を大きく振って歩く
背骨と両足をつなぐ大腰筋が鍛えられ、骨盤のゆがみが改善される
- ② 膝を高く上げて水を蹴るようにして歩く
お尻や脚の筋肉が鍛えられ、ヒップアップ効果
- ③ 背中で水を押すようにして後ろ向きに歩く
普段鍛えにくい背中の筋肉が鍛えられる



膝を高く上げる



後ろ向きに歩く

水中ウォーキングのメリット

- 浮力があるので関節への負担が少ない
- 水の抵抗が負荷になって筋力UP
- 有酸素運動なのでダイエットに効果的
- 水温が寒冷刺激になって体温調節機能UP
- 水圧がかかるので心肺機能UP

安全に水中ウォーキングを楽しむには、準備運動を行ってからゆっくりプールに入ることが大切です。また、水から出た後はシャワーなどで体を温めて疲れを取りましょう。

笑顔で会話ができるくらいのペースが目安です。仲間とおしゃべりを楽しみながら続けられるといいですね。



日焼け後のアフターケア

日差しが厳しくなるこれからの季節は、日焼け後のアフターケアが肝心です。

日焼けは軽いやけどと同じ状態ですが、やけどとは違いすぐに症状がでないことが特徴です。日に当たってから4~5時間後に肌が赤くなり、翌日に最も症状が悪化するのケアが遅れがちです。日差しを浴びすぎたと感じたら、すぐにアフターケアを。

アフターケア

- ① めれタオルやシャワーで日焼け部分を冷やす
- ② 消炎成分入り軟こうを塗る
- ③ 抗酸化作用のあるビタミンC、Eなどを含むかぼちゃ、豆類などをとる

CARE!



日焼けの原因の紫外線は、皮膚の細胞内にシミやシワ、皮膚がんの原因となる活性酸素を発生させ、細胞のDNAを傷つけます。アフターケアも大切ですが、日焼け対策もしっかりして、海水浴やキャンプなど夏のイベントを楽しみましょう。

ゲリラ豪雨対策

CAUTION

ここ数年、夏に多発するゲリラ豪雨。狭い範囲に短時間で猛烈な雨を降らせ、ひどい時には浸水や土砂崩れを発生させます。ゲリラ豪雨の原因は積乱雲です。都市部は気温が周辺地域と比べて高いので、数分で積乱雲が発達することも。

いざという時のために、日頃から対策をしておくで安心です。

対策

- ☞ 普通の雨の日に周囲を観察する
水の濁り方や流れる方向、土砂の流れ具合などを観察することで、異常を素早く察知でき早期避難に役立ちます。
- ☞ 危険箇所を確認しておく
冠水時にふたの外れたマンホール、側溝などに落ちる事故があるので場所の確認を。
- ☞ 家族間で避難経路・連絡先を確認する
一度、避難経路を歩いてみる。また、家族で緊急連絡方法、落ち合う場所を決めておく。