

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



健康という「春」を求めて

冬の寒さが厳しければ厳しいほど、春が待ち遠しくなるもの。暖かくなったと思っても油断は禁物。春先は「三寒四温」といわれるように、暖かくなったかと思うと、冬のように寒い日があつたりします。くれぐれも体調にはお気をつけて。

「我が世の春」ということわざがありますが、これは物事がすべて順調で最も思い通りになる時期のこと。私たちにとって、患者さんから『よくなっています』という言葉を書くときがまさに「我が世の春」です。みなさんに健康という「春」が早くやってくるよう、これからも努力していきます。

のんびり日光浴で 体活性化 ぽかぽか

だんだんと日差しが暖くなる季節です。日差しはお肌の敵と思われがちですが、日光には体によいことがたくさん。春の暖かい日はのんびり日光浴をしてみませんか？



日光浴の効果

セロトニンの分泌

太陽光が目に入ると網膜が刺激され、脳内に神経伝達物質「セロトニン」が分泌されます。すると「気分がいい」状態になり、集中力が増しストレスが軽減されます。また、よい姿勢を保つ筋肉が活性化し背筋が伸びて、まぶたもパッチリとして顔つきを引き締めます。さらにうつ病の予防効果も期待できます。

セロトニンの分泌には1日30分程度の日光浴が理想的です。

ビタミンDの生成

紫外線を浴びることで生成されるのがビタミンD。血液中のビタミンDは自然免疫力を高め、病原体の侵入を防ぎます。また、骨を強くし、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。

ガラス越しの日光ではビタミンDは生成されないの、直接日にあたるようにしましょう。

日光浴のポイント

長時間日にあたるとシミ・そばかすの原因になるので、1日30分程度に。朝起きてすぐに日にあたると体の活性化に。通勤中でもOK。



院長からのお知らせ

必ず新しい健康保険証を

3月から4月にかけては保険証の更新や切り替えが集中する時期です。就職や退職などで切り替わった場合は必ず新しい健康保険証をお持ちください。

また保険証が変わった場合、月の途中でも変更したことをご連絡ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

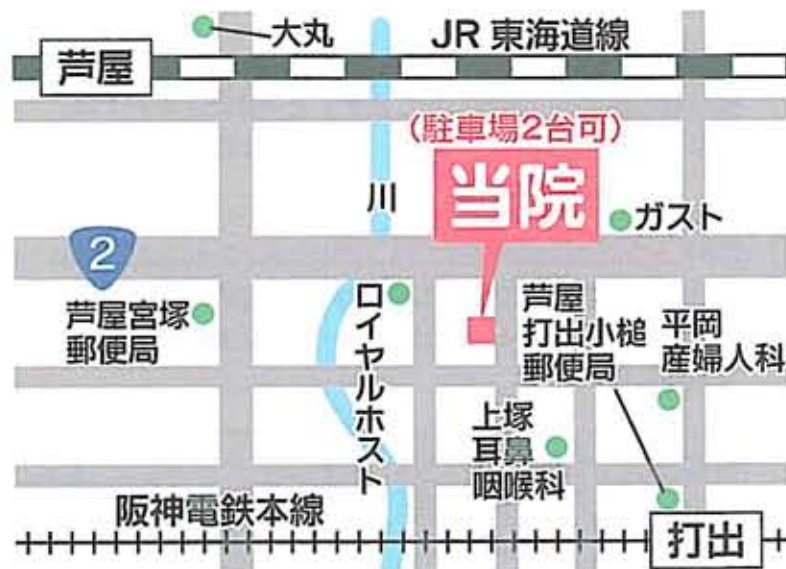
受付時間のご案内

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



美しい姿勢で、体にいいウォーキング



「ウォーキングは体にいい」とよくいわれますが、ウォーキングで大切なことは何でしょう？ 歩く時間？ それとも歩数？ 正解は「姿勢」。1日にどれだけ歩いても、悪い姿勢では筋肉がこり固まり逆効果になることも。それではどんな姿勢でウォーキングすればよいのでしょうか。

STEP 1 姿勢をチェック

まず自分がどんな姿勢で歩いているかを確認

- ① 壁からかかとを5センチほど離してまっすぐ立つ。
- ② 後頭部、背中、お尻を壁にピタッとつける。
- ③ 腰と壁の間に手を入れる。



- 手のひらがピタリと入る。または手首あたりで止まる……美しい姿勢
- 手と壁の間に余裕がある……骨盤が前に傾いた姿勢
- 手が入りにくい。お尻が壁につかず、体が弓なり……骨盤が後ろに傾いた姿勢

※骨盤が傾いていると猫背などの原因になり、筋肉がこり固まってしまう。

STEP 2 美しい姿勢に改善

次に歩き方を変えて姿勢を改善

骨盤が前に傾いた姿勢の場合

腹筋や大殿筋を縮めて骨盤を引き起こすために、少し大股で歩く。

骨盤が後ろに傾いた姿勢の場合

縮んでいる太もも裏の筋肉をストレッチするために、股関節を高く上げながら歩く。



※どちらも上半身は頭とあごを引き、腕は後ろにしっかり振りながら、胸の中央を前に出すように意識する。

また、「お尻を締めて立つ」ことで姿勢はよくなります。歩き方も難しく考えず「かかとで着地、つま先で蹴る」を普段から意識してみましょう。

ベテランのウォーカーもこれから始める方も、健康のためには美しい姿勢で歩くことが大事ですよ。

さらに

名刺交換のマナー



名刺は社名や名前など大切な情報がつまった自分の分身のようなもの。渡し方や受け取り方で大きく印象が変わります。相手に良いイメージを持ってもらうためにも、名刺交換のマナーを確認しましょう。

名刺の渡し方

名刺を片手で持ち、もう片方を添えながら、相手の胸より下の位置で手渡す。この時に自分の社名や氏名を名乗る。

名刺の受け取り方

受け取る際には「頂戴いたします」と一言添えると丁寧。お互い同時に名刺を差し出している場合は右手で差し出し、左手で受け取る。

受け取った名刺の扱い方

受け取った名刺はすぐにしまわずに、名刺入れの上に乗せて持つ。着席する場合は、テーブルの上に名刺入れを座布団にして置く。

名刺は自分の顔。身だしなみを整えることと同じで、いつもきれいなものを準備しておきましょう。



早歩き法で

無理なく続ける



美しく歩くコツがわかったところで、次は無理なくウォーキングを続ける方法です。ウォーキングを始めてみたものの疲れるだけで効果がイマイチ、と思っている方にもオススメです。

例えば、運動効率を上げようと長時間大股で歩くと下半身に意識が向き、一部の筋肉ばかりを使ってしまうため、筋力がない人は苦痛で長続きしません。そこで無理なく歩くことができる「早歩き法」です。

この「早歩き法」は上半身の上下動が少なく心臓の負担が少ないため、息も上がりやすく、運動効率が高い歩き方です。ポイントは



腕の振り。上体を少し前に傾け、ひじを直角に曲げて前後によく振り、背中を誰かに押されているイメージで歩きます。この歩き方なら自然と足が前に出るため、下半身を意識しなくなります。

明日からのウォーキングでさっそく試してみませんか？