

7.8月号

2011

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



夏は夜も楽しい季節です

みなさんにとって夏のイベントといえば何ですか？ あるランキング調査によると、夏の人気イベント第1位は花火大会、第2位はお祭り・盆踊りでした。夏は夜も楽しめる季節ですね。

しかし気をつけたいのがケガです。よくあるのが暗い道で石につまずいて転んだり、何かにぶついたりしてケガをするケース。せっかくの楽しみもケガをしてしまえば元も子もありません。夜道はくれぐれもご用心。また、肝試しでオバケに追いかけられキャーキャーと逃げまわっているうちに、思わぬケガをすることが……。もちろん追いかけるオバケも足があるはずだから注意して！

みなさんがケガなく夏の夜を満喫できますように。

この他、夏休みのレジャーには涼を求めて洞窟などに
出かけてみては？ 洞窟内は太陽の光が当たらず外気が
入りにくいため気温は年間を通して安定していて、夏は
涼しく快適です。

一、ぬれタオル・おしぼりを使う

冷たいおしぼりで血管の集まる所（首筋・わきの下・足の付け根など）を冷やしてから、首筋にぬれタオルをかけて扇子やうちわであおぐと、体温を下げる効果が期待できます。



一、公園などの緑地で過ごす

緑の多い場所は植物が水分を蒸発させ、気化熱で気温が下がります。木陰を涼しい風が吹き抜けると、さらに冷気が広がり涼しさが感じられます。

一、すだれをかける

すだれは直射日光を防ぎ湿気を吸い取るスグレモノ。日差しがやわらぎ風通しも良いです。また、ベランダにすのこを敷くと反射熱を防げます。



一、夏野菜をたくさん食べる

夏はたくさん汗をかいて水分不足になりがちです。水気の多いトマトやきゅうり、スイカなどで失われた水分を補いましょう。夏野菜は体のほてりを冷やす働きがあるので、夏のメニューに取り入れて。



今年の夏は全国的に節電が呼びかけられていますが、高温多湿な季節を少しでも涼しく快適に過ごしたいもの。そこで節電も兼ねて、夏を涼しく過ごす工夫をしてみよう。



院長からのお知らせ

自筆署名のお願い

柔道整復療養費の保険取り扱いは、患者さんの自筆署名（世帯主や被保険者の氏名を申請書にご記入ください）が必要です。手や指のケガなどで自筆署名ができない場合は代筆をしますので、その際は拇印または押印をお願いします。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

小耳コーナー レモンの香りで蚊対策

蚊はレモンの香りを嫌うので、切ったレモンを部屋に置いておくだけで蚊対策になります。また、外出時は手作りの蚊除けスプレーが活躍。レモンユーカリのアロマオイル10滴、無水エタノール5ml、水45mlを混ぜるだけでOK。蚊を寄せつけないだけでなく、いい香りも楽しめます。

※小さな子どもや皮膚の弱い方はテストしてから使用してください。



鰯（アジ）

一年中出回っていますが、夏にかけて一段と美味しくなるアジ。上品でクセがなく「味がいい」ことからその名がつけられたといわれています。

アジには体内の塩分を排出し血圧を下げるカリウム、血中コレステロール値を下げるタウリンやDHAが豊富に含まれています。さらに、アジに含まれるEPAが血流を良くし、動脈硬化や高血圧予防に効果的です。また、肌を健康に保つビタミンAやB群、カルシウムなどの栄養素もバランスよく含まれているので、健康維持や美肌効果が期待できます。

料理法 塩焼き・フライ・みりん干しや南蛮漬のほか、新鮮なものは刺身やタタキがオススメ。生食するときは、ネギや生姜の薬味は魚を変色させるため、食べる直前にのせましょう。

筋肉をほぐしてピンとした背筋に

背中が丸まって元気がなさそうに見える猫背。猫背は日常生活のクセや生活習慣によってバランスが崩れた筋肉が硬くなり、骨格がゆがんでしまうことが原因です。猫背を解消するためには硬くなった筋肉をほぐし、ほぐれた筋肉を鍛えて正しいバランスを取り戻させること。また、猫背の解消に役立つ呼吸法もあります。

★硬くなった筋肉をほぐす

◆背骨の上部をほぐす

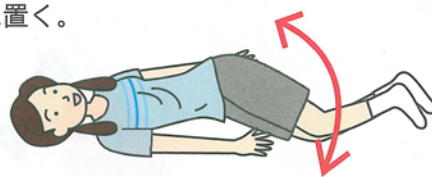
1. 立ったまま、両腕をたらして上体を丸める。
2. 背骨を中心に手の重さで身体を左右に揺らす。首も脱力する。

※背中を丸める角度を変えてまんべんなくほぐす



◆背骨の下部をほぐす

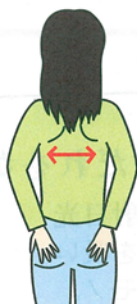
1. 仰向けに寝て、ひざを三角に立てる。両ひざを軽くつけて両腕は脱力して床に置く。
2. 両ひざを腰幅程度に左右に揺らす。できるだけ小さく腰が軽くなるまでくり返す。



★背骨周りの筋肉を鍛えるトレーニング

1. 立ったまま肩の高さを変えずに両ひじを曲げ、手をお尻へ。胸を開き、肩甲骨の下が締まるようにする。
2. 肩甲骨を背骨方向に寄せるように両ひじをゆっくり動かす。息を吐きながらひじを内側へ。吸いながら元の位置へ。

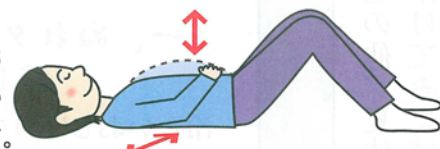
※肩が上がったり、お腹が前に出たりしないように



★呼吸法で筋肉の安定を助ける

1. 床に仰向けになり、両ひざはこぶし1つ分あけて立てる。つま先は前向きにし、両手のひらを下腹部に。
2. 息を吸いながらお腹を横にふくらます。背中も横に広げる感覚で。
3. 息を吐きながら、お腹を両手で下腹部からおへそ方向へ押す。

※お腹が中央に集まるイメージで数回行う



猫背は肩こり、頭痛などの原因になります。ピンとした背筋を取り戻そう！



食中毒を予防しよう

食品がいたみやすいこの時期は食中毒が多く発生します。食中毒は飲食店だけでなく、家庭でも起こる可能性があります。しっかり対策を！

食中毒予防のポイント

買い物編

- 生鮮食品や、冷蔵・冷凍が必要なものは最後に買い、できるだけ早く帰宅する。車のトランクは高温になるため食品を入れない。
- 肉や魚介類は個別にビニール袋などに入れて、肉や魚介類の汁が他の食品につかないようにする。

調理編

- 調理前や食事前はもちろん、肉や魚介類を調理した後で野菜や食器などに触る時はこまめに手を洗う。
- 洗える食材は流水でしっかり洗う。
- 加熱が必要なものは中心まで十分に火を通す。
- 肉や魚介類を調理した後のまな板や包丁、ふきんは使い終わったらすぐに洗い、熱湯または漂白剤で消毒する。
※漂白剤を使う時は酸系系のものと塩素系のものを混ぜたり、熱湯で使わないように注意。

保存編

- 残ったおかずはあら熱を取ってからラップして冷蔵庫に入れる。
- いちど開栓したビン詰めは、ホコリや汚れをよくふき取って冷蔵庫に入れる。
- 買った食品を流し台の下に保存する時は水に濡れないように注意。



暑くなるこれからの季節は冬に比べ、足のむくみが出やすくなります。むくみは、冷えによる血行不良などが原因ですが、夏は、冬ほど冷え対策をしっかり行わないため、知らず知らずのうちに冷房などで足が冷え、むくんでしまいます。

むくみを放っておくと夏バテや体調不良になることも。まずは冷えをなくすることが大切です。毎日できる足浴と簡単マッサージでむくみを改善しましょう♪

簡単マッサージで足のむくみ改善

足浴

くるぶしから15cmの高さまで約45度のお湯を入れ、10～15分ほど足浴。その後、足首をまわし、アキレス腱を伸ばすとさらに効果的。



マッサージ

- ①手のひらでふくらはぎを押しながら左右にブルブル10秒揺らす。
- ②くるぶしの上を後ろからつかみ、向こうずねからアキレス腱側に20秒親指でなぞる。



※病気が原因のむくみもあるので、むくんだ部分に痛みがあったり尿の量が減ったりなどの症状があるときは、医師に相談してください。