

ひぐま整骨院鍼灸治療院 健康ニュース



2019 | 5.6月号

042-336-1908



相談だけでも健康になる

『孤独』によるストレスが1日15本の喫煙に匹敵するほど健康に悪い」という調査結果がアメリカで発表されました。以前から「孤独」で認知症のリスクが高まるともいわれていますが、日本人の男性で社会的交流がない人の割合は世界的にもかなり高いそうです。一番の解決策は人との交流を持つことです。

皆さんの中に最近閉じこもりがちなお知り合いがおられたら、ぜひお話を聞いてあげてください。話すことだけでリスクは減ります。その方が体のことでお悩みならぜひ当院をご紹介します。



できる! 室内でもみんなで運動不足解消

これからの季節、梅雨や猛暑で外遊びがしにくくなってきます。家から出ないと大人も子供も運動不足になりがち。そこで室内でもできる運動を紹介します。

子供と一緒にできる運動

【タッチレスリング】

2人で握手した手を離さないように動き回りながら、先に相手の膝にタッチする。

- 手が離れたり、倒れるなど動きが止まったら仕切り直し。
- 体格差がある場合、片方は触りにくい場所をタッチする。

【バランス崩し】

つま先を合わせて握手した手でバランスを崩しあう。

- 右足のつま先を合わせた場合は左足を後ろに引き、右手で握手。
- 片方でも足が動いたら負け。



※④⑤⑥は左右を逆に行う

【かかとタッチ】

片足立ちで上げた方の足のかかとをタッチしていき回数を競う。

- ①右足のかかとを左足の前に上げて左手、②後ろに上げて右手、③後ろに上げて左手、④左足のかかとを右足の前に上げて右手、⑤後ろに上げて左手、⑥後ろに上げて右手、の順でタッチしていく。
- 1分間でこの繰り返しの回数を競う。



子供は遊びの中で体の動かし方をトレーニングでき、大人は運動不足の解消につながるので一石二鳥にも三鳥にもなります。子供同士や親子で挑戦してみませんか？

受付時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00

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

【休診日】

土曜・日曜・祝祭日

TEL 042-336-1908

<http://higuma.chips.jp/>

漢字
小話

慶

【音読み】ケイ

【訓読み】よろこぶ

【部首】心(こころ)

漢字
小話

「慶事」が「お祝いごと」を表すように、「お祝いする」ことを意味する漢字。「よろこぶ」は「喜」を使うのがふつうですが、「お慶び申し上げます」と書くとお祝いの気持ちがより強くなります。

徳川15代将軍・慶喜のように、名前で「よし」と読むのは「お祝い」は「よいこと」だからだそうです。

院長からのお知らせ

患者さんと保険制度のために

- 当院では患者さんと保険制度を守るため、受領委任の規定を順守しています。
- 上記受領委任の規定により、領収書を発行しています。ご不明な点があればお問合せください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

揉みほぐしてキープする！ 血流回復で代謝アップ

指先が冷える……。肩まわりが痛む……。もしかしたら手首のアーチが崩れているのかも。

本来、手首にある骨はアーチ状になっています。しかし、長時間のスマホやパソコン作業で手のひらが硬く扁平になりアーチが崩れてしまうと、手首を通る血管や筋肉が圧迫されて血流が悪くなったり、背中へと連なる筋膜がヨレて筋肉の動きが鈍くなります。

凝り固まった手のひらや手首をほぐすことで血流がよくなり代謝がアップ。冷えや痛みの緩和につながります。

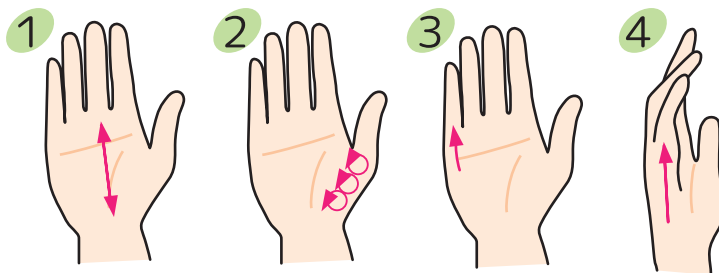
手首のアーチ



<手のひらもみ>

硬くなった手のひらに
圧を加えてほぐす

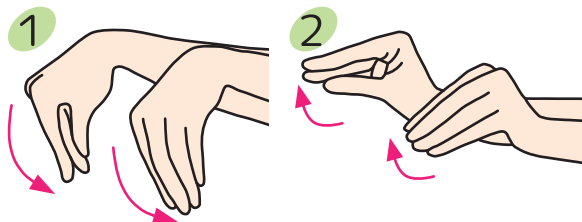
1. 手のひらの真ん中をほぐす
2. 親指の付け根をほぐす
3. 小指の付け根をほぐす
4. 小指側面の付け根をほぐす



<手つぼめ>

アーチ形をキープする力をつける

15回×2セット

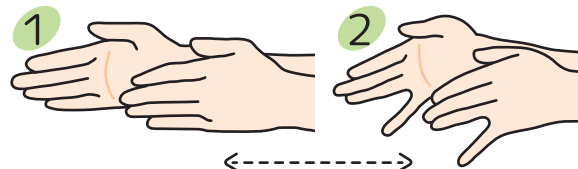


1. 肘を伸ばして両手を前に出し、指をつぼめて下げる
2. 手首を戻して真上に引き上げる

<小指体操>

小指だけを動かすことで二の腕から
肩甲骨までの筋膜がほぐれる

下げては戻しと繰り返す



1. 前にならえをするように両手を前に出し、5本の指を真すぐにそろえる
2. 親指から薬指はそのまま、小指だけ離して下げる

意外と知らない？

「貧血」の症状とは



貧血とは、血液が十分な酸素を運べないために起こる全身の細胞の酸欠状態です。鉄分は日常の汗や尿、皮膚のはがれなどで知らないうちに流出しています。さらに、拍手や走った時などの手や足への「衝撃」によっても赤血球が壊れて鉄分が失われてしまいます。

「なんとなくだるい」「すぐに息切れする」「乾燥肌」「口内炎」「抜け毛」「爪の変形」「飲み込み障害」など……。これらは貧血が原因で起こっているかもしれません。貧血＝「立ちくらみ」だけではないのです。

鉄分を摂るには……

1. 食事から

鉄には体内への吸収率が高い「ヘム鉄(肉・魚などの動物性食品に含まれる)」と吸収率が低い「非ヘム鉄(植物性食品や卵・乳製品に含まれる)」の2種類があります。非ヘム鉄はタンパク質やビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ることで吸収率がアップします。

これから夏にかけては、キハダマグロ、ほうれん草、アナゴ、ゴーヤ、オレンジ、メロンなどがおすすめの食材です。



2. 調理器具から

鉄鍋や鉄タマゴ(鍋に入れて使う鉄のかたまり)などを使って料理すれば、微量の鉄が溶け出して鉄分補給ができます。

近年の日本人は食生活の変化などで鉄分摂取量が減っているの、普段から意識的に鉄分を摂るように心がけることが大切です。