

ひぐま整骨院鍼灸治療院 健康ニュース



2020 | 7.8月号

042-336-1908



“新しい生活習慣”の不調も東洋医学で

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のために、スポーツイベントやお祭りなどが中止になったり、学校の夏休みが短縮されたり、例年とは違って楽しみが少ない夏になってしまいました。

半面、これまで身近になかったテレビ会議が個人の間で浸透し、遠く離れた親戚、友人と顔を見ながら交流ができるなど、新しい技術も出てきました。

新しい生活習慣が浸透すると、新しい体の不調も出てきます。よくわからない不調にこそ東洋医学の出番。私たちは感染症対策をしっかり行って、皆さんの来院をお待ちしています。



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/>

1セット3分

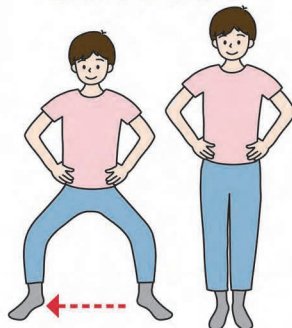
サーキット運動でバランス能力UP!

自宅で過ごす時間が長くなると、筋力の衰えに加えてバランス能力が低下しやすくなります。ちょっとした段差でもつまずいて転倒する危険も出

てくるので、意識的に体を動かして筋力、バランス力を鍛えましょう。

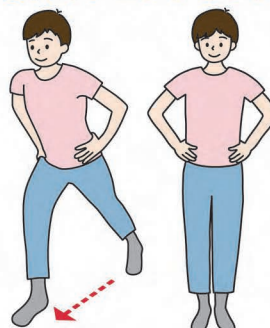
それぞれ左右交互に10回ずつ

①サイドランジ



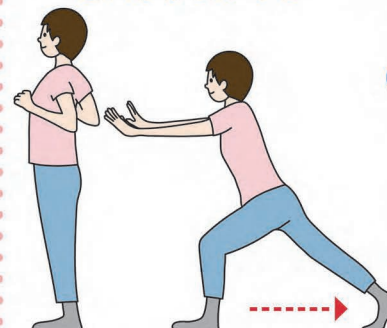
背筋を伸ばし、片方の脚を肩幅よりやや広く開いて腰を落とす。その後に脚を戻して背筋を伸ばす。

②斜めフロントランジ

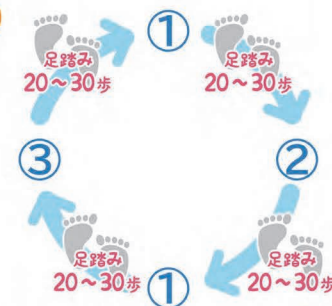


腰を落とし片方の脚を斜め45度に踏み出す。その後、背筋を伸ばして戻す。

③バックステップ



背筋を伸ばして立った後、両手を伸ばしバランスをとりながら片脚を後ろに出して戻す。



①→②→①→③を1セットとしてそれぞれの合間に20~30歩程度の足踏みをいれる。足踏み時には息を強く吐くことを意識する。

漢字
小話



【音読み】ソク
【訓読み】あし、た-りる、
た-す
【部首】足(あし)

漢字
小話

「脚」が「あし全体」を指し、「細長い支え」を表すのに対して、主に「くるぶしから先の部分」を指し、「支えとなる短い突起」を表します。また、「遠足」「逃げ足」など「移動すること」や、「満足」など「十分である」から転じて「補足」「～の足し」など「付け加えて十分にすること」も表します。単純に「加える」ことを意味する「足し算」や「お金」のことを表す「お足」は日本語独自の用法です。

院長からのお知らせ

療養費改定について

厚生労働省の通知により、6月1日から療養費が改定されました。6月以降は窓口負担額が若干変わっていることもあります。

お支払い後にお渡ししている領収証でご確認ください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

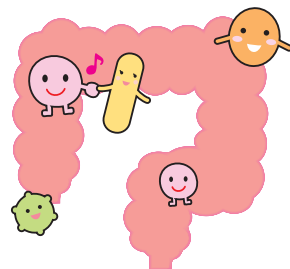
免疫力をアップする方法

新型コロナウイルス感染症のような特效薬がない場合、免疫力の強弱が大切になってきます。

「免疫」は人が生きる上で欠かせないシステムですが、簡単にいえば「自分以外のものや異常なものから体を守る仕組み」です。守るといっても、通報、攻撃、掃除、抗体作成など様々な免疫細胞が複雑に働いているのです。

○発酵食品で腸内細菌を善玉に

500種類とも1000種類ともいわれる100兆個ほどの腸内細菌を善玉優位にすることで、免疫力が高まることが解っています。また消化を助けてくれるなど、共生関係にあります。



○運動・入浴で代謝を高く

免疫細胞は常に入れ替わりをくり返しています。新しい免疫細胞を生み出したり、細胞同士が連携しやすくなったりするためには、血の巡りを良くすることが大切です。



○適度な緊張と緩和で自律神経にメリハリ

緊張すると交感神経が、リラックス時には副交感神経が優位になります。どちらかが優位な状態が長く続くと免疫力が落ちてきます。がんばりすぎず、休みすぎず、ストレスを発散することで自律神経にメリハリができます。



体をリセット！

簡単スイングストレッチ

運動不足が原因で不調や疲労を感じていても、暑いので運動したくない……。そんな時はうつぶせになるのがおすすめです。背中の緊張が緩み、呼吸が深くなることで自律神経が整い、血流がアップします。疲労回復や冷えの改善、肩や腰の痛みの解消に効果的です。さらにひざ先を左右に揺らし、わき腹をほぐして体幹を刺激すれば、お腹の引き締め効果や代謝アップも期待できます。

うつぶせ＆左右にスイング

- ①両足をそろえてうつ伏せになり、手と手を重ねてあごを乗せる。
- ②ひざを90度に曲げて足裏を天井に向けたら、ひざ先をゆっくり右に倒す。最大まで倒したところで10秒キープ。
※肩と胸が床から離れないように。
- ③足の重みを使って、足裏で弧を描くように左へと動かして同様に。
※脚の重みで、腰に自然なねじれをつくるのがポイント。
※右へ左へと動かして倒しにくい側があれば、念入りにほぐしましょう。

