



～大切なあなたとご家族と

健康のための情報誌～ No.7

暖かくなりましたね。心がうきうきしてくる季節です。何か『新しいこと』を始めてみませんか？興味を持ったものなら何でもOK。体操、水泳、ウォーキング、ランニング・・・とやりたいことはいろいろあると思います。でも、なかなか実行に移せないあ・な・た！1日30分でもよいので時間を作り、新たに始めた『何か』を毎日続けてみましょう。習慣化ができれば、続けるのは難しいことではないと思いますよ。三日坊主克服もすぐそこです！！私も頑張ります。みなさんも頑張りをしましょう。

院長

★正しい歩き方で健康増進！レッツ・トライ！ウォーキング！ 正しい歩き方とは？

現代人は歩き方が悪い人が多いと言われていています。日本人で最も多い悪い歩き方が『猫背』。間違った歩き方を続けていると、腰痛・外反母趾・O脚やX脚、背骨や背筋がゆがんで、骨盤のゆがみを引き起こすことがありますから要注意です。その結果、内臓が圧迫されて血行が悪くなり、疾患を招くこともあるのです。ぜひ、正しい歩き方を身につけて効果的なウォーキングをしましょう。

ウォーキングの効果をおげるためには、正しい姿勢、正しい歩き方を身につけることが大切です。

1 基本姿勢/背筋を伸ばして、まっすぐに立つ。

2 視線/10～15メートル先を見る気分で。

3 頭/あごをひいて頭はまっすぐ。

4 背筋/肩の力を抜いてリラックス。ピンと身長を伸ばす感じ。腰の位置が上下に揺れないように。

5 腕/ひじは軽く曲げて、肩から腕を動かすようなイメージで、前後に大きくリズムカルに振る。

6 脚/膝はできるだけ曲げないで腰から前に運ぶ感覚で。



7 着地



つま先で蹴り出すように

指の間を広げて地面をつかむようなイメージ

かかとから着地

●特集 ～『入浴の効果』～

皆さんは、どんな目的でお風呂にはいるのでしょうか？汚れを落とすため・・・。疲れをとるため・・・。気分転換・・・。

入浴の際あなたは、お湯の温度はいつも一緒の温度ですか？もし、いつも一緒の温度なら、ちよっともったいない入浴の仕方をしていきますから、これからお話しすることを参考にもらって、今日からもっと有効な入浴法に変えましょう♥何故って・・・。お風呂の温度によって、体に対する影響は変化するからですよ♥

*リラックスして安眠したいなら⇒微温浴(34度～38度)or中温浴(38度～42度)

*リフレッシュして心身共に活動的になりたいなら⇒高温浴(42度～)

詳しく説明すると

微温浴(34度～38度)の場合は

毛細血管への刺激が少なく、筋肉の疲れを解き放ってくれます。副交感神経が働き、リラックスへと導いてくれるのです。

中温浴(38度～42度)になると

筋肉の疲れを解き放ってくれるのはもちろんですが血液循環が良くなり、体の芯から温まります。リラックスへと導いてくれる副交感神経の働きが一番活発になる温度です。

高温浴(42度～)は

交感神経が刺激されて新陳代謝が促されるので心身共に活動的になり眠気を一掃してくれます。また、疲労物質の乳酸を減らすので、疲労回復に効果的です。たくさん汗をかきたい人も高温浴がオススメです。

このように、何気ない温度の差でも体にもたらす効果は違ってくるのです。その日の気分や体調に合わせて温度調整をすると今まで以上に高い入浴効果が期待できますよ。



今月のプチ情報

4月29日は「昭和の日」です。なんだかあまり馴染みのない名前の祝日ですが、この「昭和の日」、戦後からだけでも「天皇誕生日」→「みどりの日」→「昭和の日」と名称が2回も変わっているのです。「昭和の日」と名称改定されたのは平成19年から。まだ9年目なんですね。元々は昭和天皇のお誕生日だったこの日、平成になって天皇誕生日が12月23日に変わりましたが、すでにゴールデンウィークの一角として重要な祝日だったこの日をいまさら平日に戻すわけにもいかず、「みどりの日」という新たな名前がつけられました。そして更に「激動の時代だった昭和に思いをはせる」という意味で「昭和の日」とされたのです。

ちなみに同じような起源をもつ祝日に「文化の日」(11月3日)があります。この日はもともと明治天皇の誕生日。それが昭和23年に「近代文明が目覚ましい発展を見せた」ことを念頭に「文化の日」と名付けられたそうです。

旦谷整骨院

☎ 0475-26-0815

午前 8:30 ~ 12:00

午後 2:30 ~ 7:00