

こしき沢接骨院便り

2012年8月号

暦の上では初秋に入りますが、8月といったら夏真っ盛りですよ。夏は人を解放的な気分させると言われ活気あふれるイメージですが、みなさん夏バテにはご注意ください。冷房との上手な付き合い方や、水分の適度な補給等々、どうぞお気をつけてください。



院長が育てた
睡蓮が咲き
ました!

一人ひとりの患者さんに真剣に対応するため、予約制とさせて頂いております。ご予約はお電話で!

こしき沢接骨院 長岡市渡場町1-15

院長：飯澤幸一

TEL: 0258-27-5642

HP: <http://www.kksekotsu.com/>

梅雨が明けて、本格的に暑くなってきました。

できればクーラーの使用量は、節電に関係なくなるべく抑えたいところ。クーラーを使って、部屋を涼くしていると、「汗が出ません」。

日頃から汗をかいていると、汗腺という汗をかく機能が飛達し、多少の暑さにも強い体になり、よい汗のかき方ができるようになるそうです。

しかし、クーラーに慣れてしまうと、この機能は飛達しません。その為、暑い日に外出したりスポーツをしたりすれば、汗が出ないせいで、体に異常をきたし、熱中症にもかかりやすくなるようです。

節電の夏! なるべく電気を使わず「涼しくなる方法」

<熱を下げる食べ物摂る>

スイカやキュウリなどのウリ科の野菜には熱を下げる効果があります。

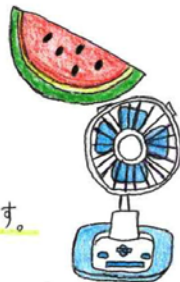
<保冷剤で首やわきの下を冷やす>

血の巡りが激しい所を冷やして、体全体を冷やします。

保冷剤がなければ、冷やした濡れタオルでも可。気化熱で涼しくなります。

<換気扇と扇風機を併用する>

窓のある箇所から、換気扇がある方向に向かって扇風機を回します。これにより無風の状態で、室内に空気の流れを起こすことができます。窓が一つしかなく、エアコンがついていないといった、一人暮らしの部屋には、使える方法だと思いますよ!



こうすれば姿勢は良くなる!

<キャットレッチ ~猫背のストレッチ~>

単純なストレッチながら姿勢を矯正するための全ての要素が詰まっています。

この体操で姿勢が良くなり、肩こりや首こり、腕や手のしびれや痛み、背中の張り、腰痛などの障害を解消した人は大勢います。この体操に励んでいただければ、必ずや姿勢矯正の役に立ちます。

<キャットレッチのやり方>

①



・手のひらが上を向くように指を体の後ろで組みます。

②



・左右の肩甲骨を合わせる意識で、肩を限界まで後ろに引きます。
・肘を伸ばしきり、組んだ指を遠くに引くようにすると効果的です。

③



・肩を引いたまま、後ろを見るつもりで、頭を後ろに倒していきます。
・頭を倒すときは、口をすぼめて息を細く吐き続けます。
・そのままの姿勢で5つ数えてから頭を起し、肩の力を抜きます。
体操の後は背中を丸めることなく、深呼吸をして伸びた背骨をそのままにしておきましょう。

※ 1日最低3回を1セットにして10セットが最低限の目安です。

デスクワーク、家事、その他背中を丸める状況が続く時などに、こまめに行うと効果的です。また入浴後もお勧めです。

<注意事項>

- ・頭を倒して首・背中・腕などに痛みが出たらやめてください。
- ・首を痛める恐れがあるので、必ず肩を十分に引いてから頭を倒します。
- ・腰で反らないように注意してください。立てる時は特に注意が必要です。

<キャットレッチの目的と効果>

まず、後ろに反りにくくなった首の付け根から背中にかけての背骨を柔らかく保ちます。次に丸まっているのが楽になっている体のワセを抜くことです。

キャットレッチには、例えば年末に届くカレンジャーはしっかりと丸まっていますが、その丸まっているカレンジャーを裏返しにして丸めると同じ効果があります。