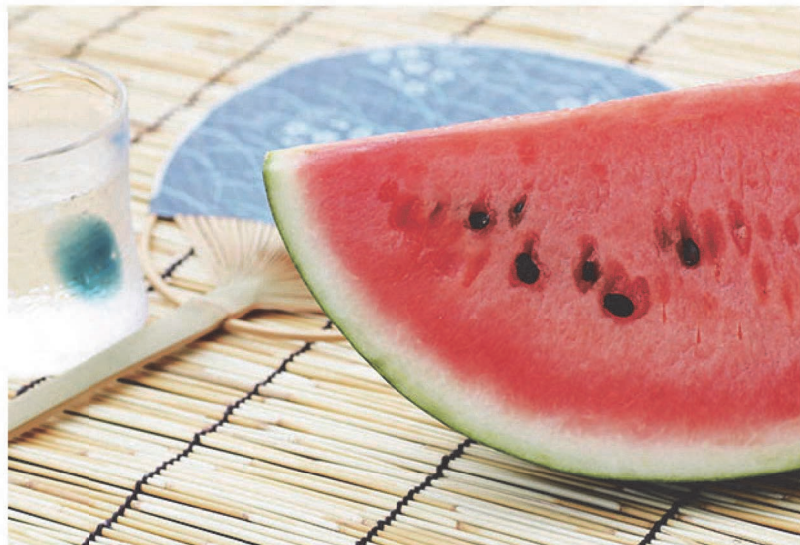




人との交流が健康リスクを減らします

最近、夏はどんどん暑くなっていて、涼しい部屋から出たくないという方も多いのでは？

ある研究によると、同居している人以外の人との交流が月1回から週1回未満の人は毎日頻繁に交流している人に比べて、要介護認定を受けたり認知症になったりするリスクが高くなるそうです。

炎天下の中を長時間歩き回るのはおすすめしませんが、いろいろな人との積極的なお付き合いは健康にいいようなので、できれば誰かと1日に1回は会話をしたいですね。

「弱点」を知って効果を高めるファントレとは

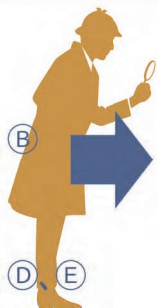
最近注目されている「ファンクショナルトレーニング（ファントレ）」。一般的な筋力トレーニングとは違い「生きる上で必要な動き」のトレーニングのことで、一人ひとりの「弱点」を見つけ、それに合ったトレーニングを

していこうというものです。というと、なんだか難しそうに思えますが、自分の立ち姿を鏡で見るだけでも「弱点」を見つけることができます。

例えばこんなことはありませんか？

鏡に身体を映して正面から見た時に……

- ①手の甲が前に来ていて見えている⇒原因A、B
- ②つま先が外側を向く⇒原因C
- ③耳、肩、おしりの横にある骨、ひざ、くるぶしが一直線ではない⇒原因B、D、E



原因と弱点

- ①背中中の筋肉が硬い ⇒猫背や反り腰になりやすい
- ②肩甲骨周りの筋肉が弱い ⇒猫背、肩こりになりやすい
- ③おしりの筋肉が硬い ⇒腰痛になりやすい
- ④腹筋が弱い ⇒猫背や反り腰になりやすい
- ⑤ももの裏の筋肉が硬い ⇒腰痛になりやすい

私たちの身体は一人ひとり違います。何となくみんなと同じトレーニングをするより、それぞれが目的や理由がわかっていれば効果は実感しやすいものです。

現在の身体の詳しい状態については気軽にお尋ねください。また、治療中の方は無理せず治してからトレーニングを行ってくださいね。



院長からのお知らせ

医療費などの 還付金詐欺にご注意

医療費などの還付金がATMで支払われることは絶対にありません。役所などを名乗り、お金が返ってくるので携帯電話を持ってATMに行くように促されたら、**還付金詐欺**です。ご注意ください。

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください

受付時間のご案内

月 8:30 ~ 12:00
金 3:00 ~ 7:00

土 8:30 ~ 12:00

【休診日】土曜午後・日曜・祝日

※急患は随時申し受けます
※往療も致します

中松鍼灸整骨院

TEL 073-477-2404

漢字
小話



音読み ショ
訓読み あつ-い
部首 日(ひ、にち)

漢字
小話

字の下部分、「者」には本来“たきぎを燃やす”という意味があり、部首の「日」とあわさることにより「猛暑」「暑気払い」などのように“不快に感じるほど気温が高い”ことを表します。

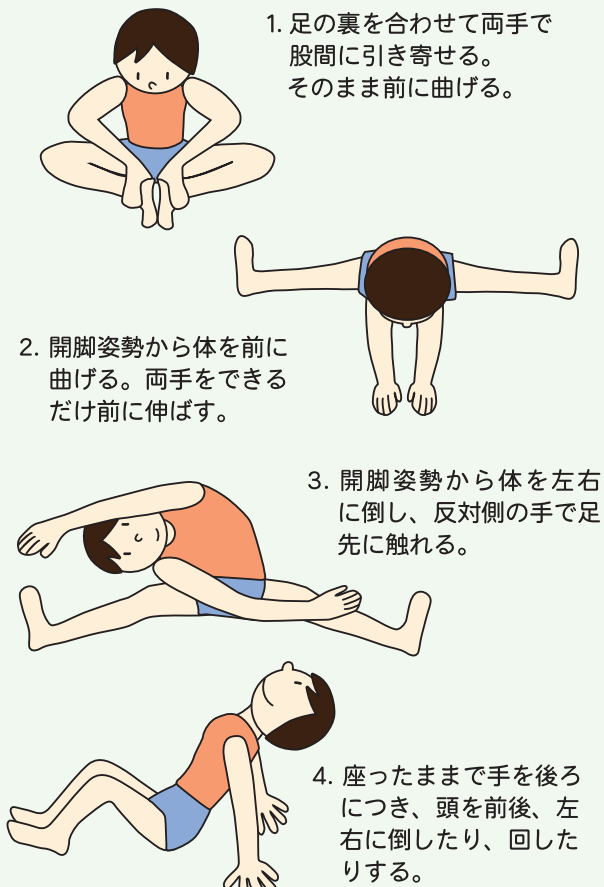
気温以外の“温度が高い”場合には「熱」を使いますが、「熱い男」と「暑苦しい男」を比べるとわかるように“不快”なイメージが強い漢字です。



心地よ〜く伸ばして疲れを取る! 簡単ストレッチング

■風呂上り、または寝る前のストレッチング

どちらも心地よい痛さを感じるところまで伸ばし、しばらく伸ばしつづけましょう。たまにたくさんするよりも少しでも毎日するほうが効果的です。



※無理すると筋肉を傷めてしまうのでやりすぎには注意。

■イスに座ってできるストレッチング



暑さで体がだるく、なんとなく疲れ気味。そんな時はストレッチングでスッキリしましょう。ストレッチングとは「筋肉を無理なくしかもめいっばい、しばらく伸ばす」ことです。簡単なものをいくつかご紹介します。体が軽くなったように感じられるのでおすすめです。

「人出は〇〇万人」 どうやって数える?

夏祭りや花火大会……。テレビなどで人出の数が伝えられますが、どうやって数えているのでしょうか。

実はイベントによって数え方は様々。中には宿泊施設や観光施設を利用した人数を合計する方法もあり、祭りに行ってホテルに泊まった翌日に歴史資料館に行くと2重でカウントされてしまうこともあります。

★数え方いろいろ★

- ①周辺の宿泊施設や観光施設を利用した人を合計する
- ②計測員が1㎡あたりの人数を数えて、担当エリアの面積分を掛けた人数を合計する
- ③計測員が担当エリアごとに前年や前々年と比べた増減を目で確認し、前年の人数で比較し割り出す

花火のように遠くからでも見られるものの人出は、交通規制や道路警備の区域内でカウントしているそうなので、自宅で見ている場合は人数に含まれません。

栄養素がいっぱい! 麦茶の秘密

夏の代表的な飲み物、麦茶は大麦の種子で、1つの穂につく実の列が2列だと二条、6列だと六条と呼ばれ、主に六条大麦が麦茶になります。ビタミンB₁やB₂、カルシウムや食物繊維を含んでいるのに、ノンカロリーと魅力的な飲み物です。

ウーロン茶や紅茶と違い、種子を煎じるので茶葉で生成されるカフェインを含みません。香ばしい匂いの成分は焙煎することでできる化合物の一種で、血液の循環をスムーズにする作用があります。また、香り自体にもリラックス効果があるそうです。

さらに虫歯菌を抑えるという実験データもあるので、夏の水分補給に限らず、寝る前にもおすすめの飲み物なのです。

☆おいしい麦茶の作り方☆

丸粒麦茶

- ・沸騰したお湯1.5ℓにコップ1杯分(約30g)が目安。
- ・5～10分煮出す。火を止めて氷水で急冷すると香ばしさが逃げにくい。

ティーバック

- ・1ℓに1袋(約10g)が目安。
- 煮出し: 3～5分。煮出しすぎるとえぐみの元に
- 水出し: 冷蔵庫で1～2時間冷やす

