

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、いろん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

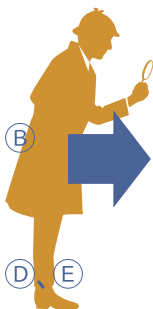
最近注目されている「ファンクショナルトレーニング（ファントレ）」。一般的な筋力トレーニングとは違い「生きる上で必要な動き」のトレーニングのことで、一人ひとりの「弱点」を見つけ、それに合ったトレーニングを

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①、②
- ②つま先が外側を向く⇒原因③
- 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①、④、⑤

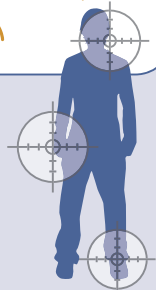


原因と弱点

- 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る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

小耳ヨ一ナー

乗り物酔いは めまいの一種

乗り物酔いは、身体のバランスをとる耳の中の「内耳」に、揺れの刺激が加わって起こる「めまい」の一種。めまいの知覚を中枢へ送る「交換神経」と、胃腸の運動を司る「迷走神経」がつながっているため、乗り物酔いで吐き気を起こすのです。



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。

