



急な天気の変化に注意

今年も本格的な夏がやってきました。予報通りなら今年も暑い夏になりそうです。

この時季は、突然の豪雨や落雷での被害もニュースなどでよく聞きます。特に山や川、海などの自然の中は気持ちいいですが、天候が急変しやすい場所もあります。天気予報で現地のお天気を確認するのはもちろん、今晴れているからといって油断せずに雨などの対策を心がけましょう。

また、お出かけの際には帽子などの日よけや、こまめな水分補給などで熱中症対策をお忘れなく。

暑い夏は 自宅で簡単トレーニング

夏は暑さや熱中症などが心配で、外で運動できる時間は限られてしまいます。しかし、

家でもできる運動ならいつでも好きな時間にできます。

暑いとついダラダラしてしまいがちですが、簡単なトレーニングで夏の運動不足を解消しましょう。

準備

ウォーキングで体を温める

1分

膝は
直角に

- ①肩甲骨を動かすことを意識し、腕を大きく振りながらその場でウォーキング。
- ②膝は腰の高さまで上げ、直角になるように。



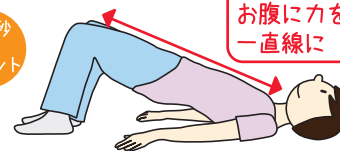
トレーニング

体の後ろ側を鍛える

20秒
×
3セット

呼吸は深く。
お腹に力を入れ
一直線に

- ①仰向けに寝た状態からお尻を軽く浮かせる。
- ②尻、腰、背中と浮かせ、膝から肩が一直線になるように意識する。
- ③肩甲骨と肩で床を押すようにし、背骨と胸を押し上げて約20秒間静止。



ストレッチ

腰痛予防ストレッチ

1分

太ももを胸に
引きつける

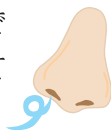
- ①仰向けになり、両腕でふくらはぎを抱え込む。
- ②ふくらはぎを抱える両腕に少し力を入れて、胸と太ももの空間を埋めるように引きつける。
- ③足首のあたりで両手を組むと効果アップ。



※熱中症は家の中でも起こります。適度な室温を保って運動しましょう。水分補給も忘れずに。

省エネする鼻

鼻の下に指をあてます。どちらからしか呼吸を感じられないはずです。さほど酸素を必要としない時には、鼻の奥にある鼻甲骨を1～2時間おきに片方だけ充血させ、空気の通り道を狭くすることで片方を休ませているのです。



漢字 小話 洋

【音読み】ヨウ
【部首】丶(さんずい)

漢字 小話

「海洋」など“大きな海”を表します。“なんとなく揺れ動く”イメージがある「羊」と水の変形である「氵」の組み合わせで、とりとめのない広さを感じさせることから「前途洋々」のように“広々としている”ことを表す場合も。また、欧米を「西洋」、アジアを「東洋」と呼び、「洋食」「洋楽」など“「西洋」の省略形”として用いられることもあります。

院長からのお知らせ

来院時には
必ず負傷原因を

適確な治療で痛みを長引かせないため、「ケガの原因」が必須です。

また場合によっては健康保険が適用されないこともありますので、必ず来院時にお聞かせください。

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください