



お風呂で疲れを取るには

日本人の入浴時間が「忙しさ」を理由に減っています。「疲れを取りたい」という思いで入浴されている方も多いはずですから、なんだか残念な気がします。

さて普段、熱いお風呂に肩までじっくりつかっていませんか？ この入り方、体温調節にかなりのエネルギーを使うので、さらに疲れてしまうそうです。「ぐっすり眠れた」というのは疲れ切っていたからかも。疲労回復には 40℃ ぐらいのお湯に半身浴でつかれば、血行が良くなり体温調節の負担も少ないそうです。

ポールウォーキングで もう転ばない

脚の筋力が衰えてしまい、特に何もないところで転んでしまう……。年齢を重ねるごとに増えてくる転倒。高齢になればなるほど転倒から骨折、寝たきりになるリスクが高まります。そこで「転

ばない」ための運動法としてポールウォーキングを紹介します。

ポールウォーキングは、スキーのクロスカントリーの選手が夏場の体力維持のために、ポールと運動靴で野山を巡ったことが始まりで、「ノルディックウォーキング」とも呼ばれています。

☆ポールウォーキングの効果☆

- ・体のバランスを取る機能が向上。
- ・膝や腰の痛みを軽減。
- ・転倒のリスクを減らす。
- ・自然と正しい歩き方になる。

ポールウォーキングだけでは全ての問題は解決できません。痛みがある場合はご相談ください。

☆POINT

あごを引き
15mほど先を
見る。

腕の振りに
合わせてポールを
前に突く。

いつもより
広い歩幅。

肩の力を抜く。

背中を伸ばす。

ポールは
軽く握る。

爪先で
しっかり蹴る。



冰山と流水

どちらも海に浮いている氷ですが、陸に降り積もった雪が氷河や氷床になり海に流れ出たものを冰山、海の水が凍ってできた「海水」を流水といいます。どちらも全体の9割は海水面の下に隠れています。オホーツク海では3月下旬ごろまで流水が見られます。



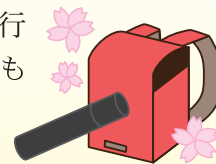
漢字 小話

式

【音読み】シキ
【部首】
弋(しきがまえ、よく)

漢字 小話

基本的に、“決まったパターン”を指す漢字で、少し堅苦しいイメージも。「様式」「方式」など“何かを行う際に従うべき決まり”を表したり、「～式〇〇」などさまざまなパターンを指して幅広く使われます。「卒業式」「入学式」など“決まったパターンに従って行われる行事”を表すこともあります。



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