



ご自身の体調管理を一番に

梅雨が明ける頃には4年に一度のスポーツの祭典、夏季オリンピックがいよいよ開幕します。現地ロンドンとの時差は、日本が8時間進んでいます。生中継を見ながら選手の活躍に興奮しているうちに、気がつけば朝……。オリンピック観戦で睡眠不足になり、体調を崩してしまわないよう体調管理に気を配りましょう。

日ごとに太陽の日差しが厳しくなり、今年も節電の夏、熱中症対策が欠かせません。外出するときはもちろん、屋内でも水分補給をしっかりと行ってください。

短時間で気軽にできるトレーニングなので、家事の合間や仕事の休憩中にも試してみてください。

足指じゃんけん

- 1 足を伸ばして床に座り、足指を上に向ける
- 2 両足の指でグー・チョキ・パーを作る

グー 足の指をぐっと丸める



チョキ 親指だけ立てて、他の指は丸める



パー 全ての指を大きく広げる

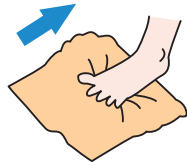


無理のない程度に行う

- ★血行がよくなる入浴後などは足指が動きやすくなります
- ★ケガをしている方はしっかり治してから行ってください

タオルギャザー運動

- 1 いすに座って床にタオルを置き、かかとがタオルの外に出るように足を乗せる



- 2 指を5本とも使い、徐々にタオルをたぐり寄せる

片足ずつ10回を目標に行う

自分の足裏を観察したことはありませんか？
足裏には土踏まず、小指からかかと、指先近くの3つのアーチがあり、歩くときにはこのアーチが地面からの衝撃をやわらげています。足裏の筋肉が衰えてアーチが崩れると、着地の衝撃が直接ひざや腰に伝わり、ひざ痛や腰痛の原因になります。そこで、ひざや腰の健康を守るためにも、足裏トレーニングを始めませんか？



3つのアーチ

足裏を鍛えて

ひざ腰への負担を軽減

院長からのお知らせ

健康保険が使えるのは

健康保険制度は、国民の疾病やケガなどに対して、必要な保険給付を行う制度です。

打撲や捻挫が健康保険適用となるのは、「治療」が目的だからです。『疲労回復』や『癒し』を目的としたものには当然、健康保険を使うことはできません。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

小耳コーナー

靴下の臭いは酢で消臭

靴下のイヤ～な臭いは、蒸れた靴の中で菌が繁殖することが原因。洗濯しても臭いが気になる時は、消臭・殺菌効果がある酢が効果的です。

水を入れた洗面器に酢を数滴たらし、すすぎ終わった靴下を浸しておくと臭いをスッカリ消してくれます。



トマト



「トマトの医者いらず」というくらい、この時期にトマトを食べると夏バテしないといわれています。

トマトにはコラーゲンの形成に役立ち、美白効果があるビタミンCが多く含まれています。また、脂肪の代謝を助けるビタミンB6、便秘を改善するペクチンも豊富。

さらに、トマトの赤い色素のリコピンは、生活習慣病の原因になる活性酸素を減らすだけでなく、シミの原因になるメラニンの生成を抑えてくれるので、夏のお肌対策にぴったり！

リコピンは油と一緒にとると吸収率が上がります。なかでもオリーブオイルと組み合わせると吸収率がさらにアップします。