カエルちゃん健康便り

2017年
8月号

関口整骨院　館林市仲町2-10　TEL.0276-72-5598
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30
（土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

シャワーだけで済ませていませんか？ 忙しくても入浴を。

入浴は疲れた体を休めるリラックス効果、肩こり・腰痛緩和、冷え症の改善、代謝アップ、ダイエットや美肌への効果も期待できます。忙しくて時間がないとシャワーだけで…となりがちですが、そんな時こそゆっくり入浴してみてはいかがでしょう。

入浴剤も効果的

入浴剤にも様々な種類があります。その時の気分や調子に合わせて使い分けると、楽しめます。

入浴の3つの作用がもたらす体への効果

温熱作用
入浴すると体温が上がり、血流がよくなります。そして、新陳代謝が高まり老廃物や疲労物質が取り除かれ、体のコリがやわらぎます。

水圧作用
入浴するとウエストが3～5cmも細くなるほど、水圧がかかります。これにより、手足にたまった血液を心臓に押し戻す働きが活発になるため、血液やリンパの流れをよくします。

浮力作用
入浴することで体に浮力が働き、体重はおよそ10分の1程度になります。これにより、筋肉や関節が休まり全身の緊張がほぐれます。

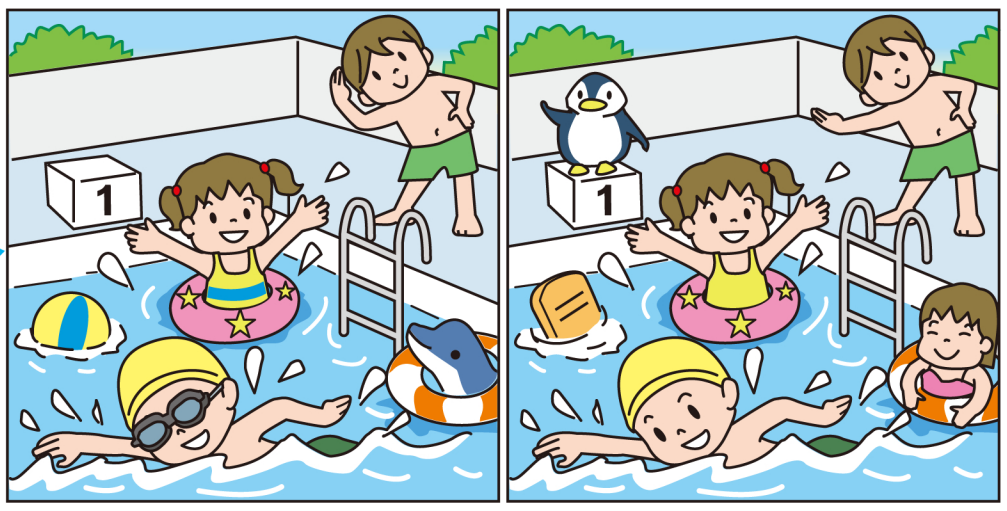
リラックスしたいときは、ぬるめの入浴

少しぬるめのお湯で、20～30分ゆっくり浸かる入浴がおすすめ。副交感神経が刺激され身体の緊張がほぐれ、気分も落ち着きよく眠れます。

間違い探し

テーマ
「プール」

左右の絵で違うところが7ケ所あります。
見つけてみてください。



正解①右上男の子の右手②ペンギン③真ん中女の子水着柄④洗濯板⑤コーラ少しかげない⑥男の子左手付近の水しぶき⑦右下女の子

カエルちゃん健康便り 2017年 8月号
関口整骨院 TEL.0276-72-5598 館林市仲町2-10
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30 /（土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

正しい姿勢はとっても大事

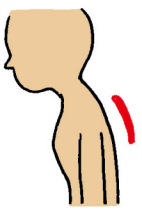
日本舞踊、社交ダンスなどの、立ち姿や動作は美しいですね。これは練習以外の時も、日常から正しい姿勢を意識しているからこそ身につくそうです。逆に姿勢が悪いと体にとって様々な悪影響がでてきてしまいます。
今から、ぜひ取り組んでみてください！

自分の姿勢を確認しましょう!!

悪い姿勢にもいろいろあります。まずはスマホや携帯などで体を横から撮影すると、自分で簡単に確認できます。

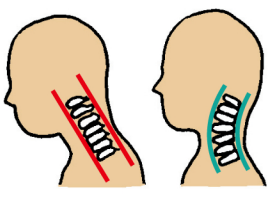
①猫背

頭が前にでて背中が丸まっている状態です。



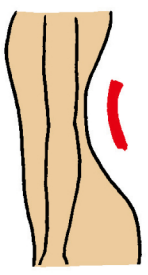
②ストレートネック

猫背に似ていますが、頸椎が真直ぐになった状態です。自分で気づかず来院して初めて分かった人が多く見受けられます。



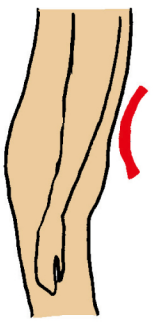
③反り腰

一見、姿勢はよく見えますが、体のバランスは悪く、力が入って反ってしまっている状態です。

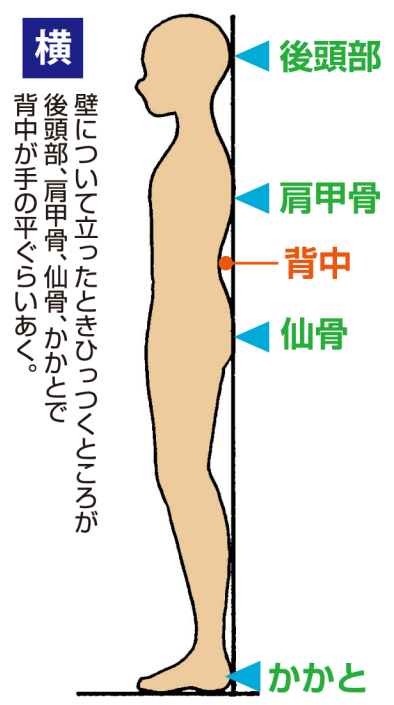


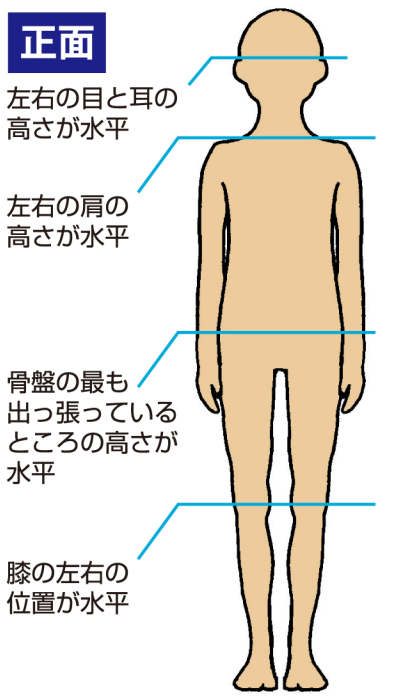
④腰突き出し

お腹がポッコリでているような姿ですが、骨盤か首の位置に異常がある状態です。



正しい姿勢





正しい姿勢に！どうやればいい？

多少姿勢が悪くて、体がゆがんでいても、すぐに病気になるわけではありません。しかし、そのまま放置すると様々なトラブルの原因になるので、早く正しい姿勢にすることが大事です。

★自分でやってみる

正しい姿勢になるよう取り組んでも、しばらくは辛く感じると思います。なぜなら、悪い姿勢に慣れ、そのほうが楽だから。でも、頑張って続ければ正しい姿勢が楽に感じてきます。
正しい姿勢になったかどうか、プロにチェックしてもらうとよいでしょう。

★プロに頼む

費用はかかりますが、専門知識を持った者が施術するので、悪い姿勢の原因を除きながら、正しい姿勢に導きます。自分で行うよりリスクもなく、定期的なケアを受けることで、正しい姿勢も保てます。