



カエルちゃん健康便り

2018年
2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

いろいろカイロ話

カイロの進化と種類

カイロは漢字で「懷炉」。懷を温めるものとして江戸時代頃から使われはじめたと言われています。その時代には、囲炉裏などで石を温め布で巻いた「温石」や、塩と糠を混ぜて炒ったものを布に巻いて使っていました。そして保温力の高い桐、麻穀、なすの茎の炭の粉末を固め、金属の容器に入れて使う「灰式カイロ」が登場しました。大正になるとプラチナ(白金)を触媒としベンジンを酸化発熱させ長時間温度を保てる「白金触媒式カイロ」が発明されました。昭和50年代に入ると、鉄粉の酸化熱を利用した「使い捨てカイロ」が誕生しました。

現在利用されている主なカイロの種類



使い捨てカイロ



白金触媒式カイロ



電子レンジカイロ



充電式カイロ



電池(充電)式カイロ



エコカイロ

カイロでツボを刺激!さらにポカポカ

温める以外にもツボの周辺の筋肉や関節を温めることになるので、ケガの予防にも役立ちます。



カイロの注意点

糖尿病、睡眠中、泥酔している、まひのある部位は、熱さを感じにくく、長時間同じ場所にカイロがあると低温やけどをしやすいので特に注意が必要です。

使い捨てカイロ

- 体に直接当てないように。
- 寝るときに使わない。
- こたつなど暖房器具と併用しない

白金触媒式カイロ

ベンジンを使っているので飛行機内や列車内には持ち込めない。

鉄分を活用! 使い捨てカイロをリサイクル!

脱臭剤として

使用後のカイロをそのまま靴に入れたり、中身を出して靴箱全体を脱臭することもできます。

除湿剤として

使用後のカイロをタンスやクローゼットに入れて置くと、除湿剤として役に立ちます。

肥料として

鉄分は、土壌改良や肥料として使えますが、中に含まれている塩分を減す必要があります。

間違い探し

テーマ

「豆まき」

左右の絵で違うところが7ヶ所あります。
見つけてみてください。



豆まきの絵の違うところ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



カエルちゃん健康便り

2018年
2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

さむ〜い時期のケガ予防

筋肉が硬くなっている

寒い時期でも様々なスポーツができますが、体が冷えていると血行が悪くなり筋肉も硬くなっています。ちょっとした運動でも、準備運動をしっかり行うことが大切です。また、普段からのストレッチやマッサージなども寒い時期のケガ予防に有効です。

寒い季節は外出すると体が縮む思いをしますが、筋肉が硬くなってしまいケガのリスクが高まる季節でもあります。ケガをしないために、運動時に念入りの準備運動をするのは当然ですが、普段の生活でも気をつけておくことが、ケガをしない第一歩になります。

関節も硬くなっている

筋肉が硬くなっているということは、関節周りも硬くなっています。捻挫や脱臼なども起こりやすくなります。スポーツ前には念入りの準備運動、普段の生活では、貼るカイロやウォーマーなどの保温器具を上手に使って関節部分を温めることが大切です。

◇さむ〜い時期に多いケガや疾患と予防法◇

ぎっくり腰

ぎっくり腰を発症したことはある方は、寒い時期にはくしゃみ一つで再発することもあります。



予防法

- 腰のストレッチ。
- 外出時はカイロを腕の関節ぐらいの位置の腰あたりで背骨を中心横長に貼る。

肉離れ

寒い時期はふくらはぎの肉離れが多く、軽いジョギングでも発症することがあります。



予防法

- 念入りのマッサージと準備運動をする。
- ふくらはぎにレッグウォーマーを着ける。

足がつる

体が冷えると血行が悪くなるため、筋肉の収縮に必要な栄養素が十分に吸収されないで攣ってしまいます。

予防法

- 湯船に浸かり体を温める。
- 水分とミネラル分を摂る。
- ふくらはぎをマッサージ。

捻挫

関節が硬いと、歩行時に脚が上がらず、つまずいたり、少し捻ただけでも、筋肉や関節を痛めることがあります。



予防法

- 運動前に特に手首、足首は念入りの準備運動をする。
- 起床時と就寝前の手足の関節ストレッチ。

脱臼

日常生活ではあまりありませんが、筋肉や関節が硬い状態で急な運動すると、関節が耐え切れず脱臼すること。



予防法

- 運動前に念入りの準備運動やストレッチをする。急な運動はしないこと。

血圧上昇

筋肉が硬いと血行が悪くなるため血管の収縮にも負担がかかります。急な温度差によって血管が損傷し大事に至ることもあるので注意が必要です。

予防法

- 室内外の行き来で極端な温度変化は避ける。
- 入浴時の室温に気をつけ、42℃以上の入浴は避ける。

定期的なプロケアや万が一のトラブルはお任せください。