カエルちゃん健康便り

2018年
7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

必要以上に浴びると体に良くない

紫外線対策

紫外線は15～30分程度浴びることで、体内でビタミンDを作りだしますが、必要以上に浴びる続けることで、シミやシワ、皮膚がんなどを引き起こす原因になります。
日中に長時間の外出が続く場合は、しっかりと紫外線対策を行いましょう。

紫外線の基礎知識

紫外線は大きく分けて3種類に分類されますが、特に人体に影響するのは、肌を黒くしたりシミやシワの原因になる「UV-A（紫外線A波）」、皮膚がん、白内障や免疫低下などの健康被害を及ぼす「UV-B（紫外線B波）」です。「UV-B」はガラスに吸収されるため、屋内や車内だと弱まりますが、反射により少なからず影響があるので注意しましょう。

◆紫外線が強い季節と時間帯

太陽から届く光の中に紫外線があるので、1年中紫外線は降り注いでいますが、日照時間が長くなる春先から夏にかけて最も紫外線が強くなる季節になります。また、1日のうち紫外線量が最も強いのが10時～14時頃とされています。

◆紫外線が強い地域や場所

日差しの強い地域は紫外線量も増加します。南に位置する沖縄は紫外線量が多くなり、北海道は少なくなります。また、山では標高が高くなるほど太陽に近くなり、紫外線を遮る空気中のホコリも少ないため紫外線量が平地より多くなります。

皮膚・頭を守る

日光を浴びた時に赤くなりやすくて黒くなりにくい人は特に要注意です。
市販されている紫外線対策を施したクリーム、帽子、日傘、洋服で適切な対策を。また、紫外線は反射しますので、上からだけでなく地面からの反射にも気をつけましょう。特に雪の反射は強いので、長時間の外出には冬場にも対策が必要です。

目を守る

サングラスは隙間が少なく色の薄い方が効果的

紫外線は目にも影響します。
農業や漁業など外で仕事をされる方は要注意です。「白内障」や「翼状片」は、紫外線を長い期間浴び続けると発症します。「紫外線角膜炎」は急性で、強く紫外線を受けると目の充血や痛みを感じます。これは1～2日で自然治癒します。
対策としてはサングラスの着用が好ましいのですが、サングラスは色の薄い方が瞳孔が開かず、隙間から入ってくる紫外線から目を守ります。

難読漢字③

いくつ読める？【球技編】

①氷球	②闘球	③打球
④投球	⑤蹴球	⑥撞球
⑦排球	⑧避球	⑨羽球
⑩送球	⑪籠球	⑫鎧球
⑬門球	⑭庭球	⑮杖球

（答え）①アイスホッケー ②ラグビー ③ゴルフ ④ボーリング ⑤サッカー ⑥ビリヤード ⑦バレーボール ⑧ドッヂボール ⑨バドミントン ⑩バレーボール ⑪バスケットボール ⑫アメリカンフットボール ⑬ゲートボール ⑭テニス ⑮ホッケー

カエルちゃん健康便り　2018年 7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

膝関節痛予防は美脚にあり！

O脚改善編

O脚は、先天性のものと、生活習慣によるものがあります。生活習慣でO脚なのは、骨が曲がっている訳ではなく、骨盤と太ももをつなぐ筋肉である内転筋や外旋筋などの筋力が影響しています。

O脚は膝関節痛の原因に

O脚だと膝に偏って力がかかっているため、膝軟骨も偏ってすり減ってしまいます。このため膝に痛みを感じてしまうのです。
すでに痛みがある方は、早めの対処が必要です。痛みが酷い場合は変形性膝関節症になっていて、外科的治療が必要になることもあります。

O脚を助長する原因は

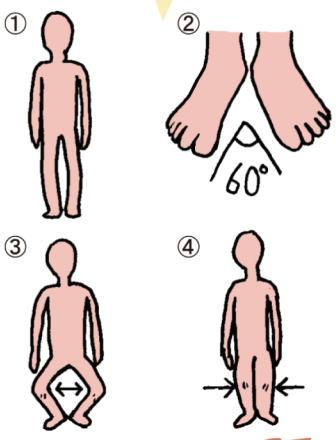
骨盤から膝にかけての筋力の他に、骨盤の歪み、姿勢、歩き方、座り方、靴、体重も影響しています。つまり、これらを正しくすることでO脚を改善できることになります。ただし、一時的にO脚が改善しても、総合的に気をつけて、継続しないと、またO脚に戻ってしまいます。

“プロケア&セルフケア”で“美脚&膝関節痛予防”

O脚の改善は、プロケアですぐに正常な状態にできるものではありません。それは日常生活の中でのケアも大切だからです。セルフケアではできないところをプロケアでカバーしながらチェックを行い、習慣化することで、美脚で健康的な毎日を目指しましょう。

ストレッチしよう!!　セルフケアは毎日続ける習慣を！

立ってできる



繰り返し10回

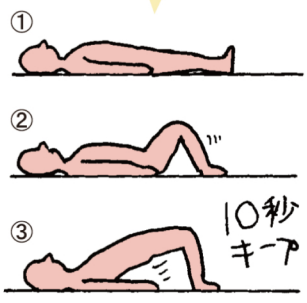
①背筋を伸ばし、正しい姿勢で立つ。
②両足のかかとをつけて、つま先を約60度に開く。
③腰を落としながら両膝を外側に大きく開く。
④開いた両膝を閉じてからゆっくり①へ戻る。

座ってできる

繰り返し両足で3セット

①椅子に座る。背筋を伸ばし、手は膝の上に。
②右足首を左膝にのせる。
③息を吐きながら上半身を倒しこむ。
④倒しこんだ状態で、20秒ほどキープする。
⑤左足も同様に行う。

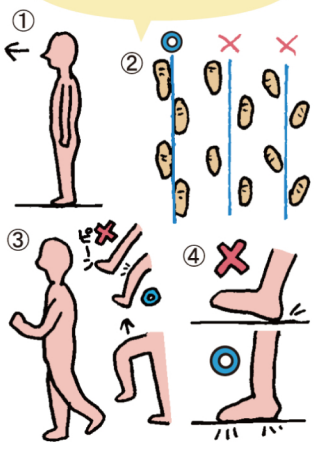
寝てできる



繰り返し10回

①仰向けに寝る。手は伸ばして体の横に置く。
②お尻にくっつかない様に膝を立てて、両膝をくっつける。
③膝が開かないように、ゆっくりとお尻を上げ、お腹が突き出た位置で10秒ほどキープする。
④ゆっくりお尻をさげて②の状態に戻す。

歩いてできる



①背筋を伸ばし、顔は足元を見ないで上向きで。
②地面（床）に1本の直線をイメージして、その線を足先を真直ぐに挟むようにして歩く。
③歩行の重心は前目。
③膝をゆるく曲げながら足を上げ、太モモはいつもより1～2cm高く上げる。
④着地は足裏全体で。

O脚・X脚などの見た目や膝に関することなど、お気軽にご相談ください。