



カエルちゃん健康便り

2019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

みんな知ってる

ラジオ体操でシェイプアップ!!

ラジオ体操の歴史

みなさんご存じの「ラジオ体操」。その歴史を少し紐解くと、世界的には1922年からボストン(アメリカ)で体操番組がラジオ放送されたのが始まりといわれています。日本では1928年(昭和3年)からラジオ放送が始まりました。各地で独自の体操番組が流されていましたが、全国放送として定着したのは1934年(昭和9年)から。そして、現在のラジオ体操になったのが1951年(昭和26年)からなのです。

テレビ体操では、美しくも力強いラジオ体操をインストラクターの方が披露していますが、自分なりに指先まで意識した精いっぱいラジオ体操を心掛けましょう。



気になる消費カロリーは?

ラジオ体操の運動時間は第一、第二ともに3分15秒程。あわせて6分30秒です。体重70kgの人が行くと、約36kcalのカロリー消費となるそうです。「たった36kcal」と侮ることなかれ。ウォーキング約12分と同等の消費カロリーなんです。なので運動時間を節約したい方にもオススメ。1ヶ月で約2時間半の時短ができます。



ラジオ体操は朝がいい?

ラジオ体操はどの時間で行うのが効果的かというと、朝ではなく夕方が良いそうです。それは体温が高い方がよりカロリーを消費しやすいから。毎日1回でもシェイプアップ効果が期待できますが、体を目覚めさせる朝と、夕方のリフレッシュに2回行えると、より効果的といえるでしょう。



雑誌

漢字 4

いくつ読める?
【野菜編】

①石柏	②陸蓮根	③花椰菜	④甘藍
⑤慈姑	⑥牛蒡	⑦湿地	⑧薇
⑨青梗菜	⑩大蒜	⑪和蘭芹	⑫蕨
⑬糸瓜	⑭茗荷	⑮蕓	⑯辣蕓
⑰芽花椰菜	⑱萵苣	⑲山葵	⑳蕨

石柏① 陸蓮根② 花椰菜③ 甘藍④ 慈姑⑤ 牛蒡⑥ 湿地⑦ 薇⑧ 青梗菜⑨ 大蒜⑩ 和蘭芹⑪ 蕨⑫ 糸瓜⑬ 茗荷⑭ 蕓⑮ 辣蕓⑯ 芽花椰菜⑰ 萵苣⑱ 山葵⑲ 蕨⑳



カエルちゃん健康便り

2019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

放っておくと体調不良の原因にも。

眼精疲労

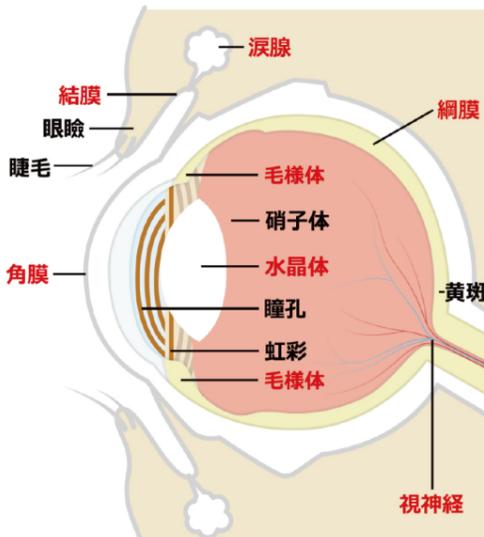


パソコンやスマートフォンなどを使う機会が増えた現代では目を酷使する環境におかれています。目の疲れは体に様々な不調をきたすこともあり、普段のケアが大切になります。

モノが見える仕組みは、毛様体という筋肉が動いて水晶体の厚さを変えてピントを調節、網膜に届いた映像は、電気信号に変えられ視神経を通じて脳の視覚中枢へ伝わります。そして、涙腺から出る涙は、まばたきをするたびに角膜や結膜に水分や栄養を補給すると同時に保護する役割を持っています。

眼精疲労の症状 以下の症状が休息や睡眠をとっても十分に回復しないときは眼精疲労の可能性が。

目の症状	体などの症状
目が重く感じる	集中力の低下
目が痛い	倦怠感
まぶしく感じる	イライラする
目が乾く	吐き気
ピントが合わない	ストレス蓄積
涙がでる	頭痛・胃痛
しょぼしょぼする	首や肩のこり
めまい	不眠
目がかすむ	
充血する	



眼精疲労の原因 眼精疲労は、目の疲れだけでなく、いくつかの条件が重なって症状が現れます。

目の異常 遠視、乱視、近視、老眼が適正に矯正されていないことや、ドライアイ、緑内障・白内障などの病気、斜視・斜位で両目の視線が一致しないなど様々な要因が眼精疲労に繋がります。	作業環境・姿勢 パソコンやスマホ・タブレットなど目を使う環境は目を酷使します。LED発光によるブルーライトの影響も懸念されています。また、作業中の姿勢が悪いと、首や肩の筋肉が凝り、影響がでます。	ストレス ストレスがかかった状態が続くと、精神的にも肉体的にもよくありません。ストレスによる体調不良から眼精疲労を招くこともあり、それがさらにストレスになるという連鎖が起こることも。	目以外の病気 脳神経疾患、高血圧、低血圧、糖尿病、自律神経失調症、月経異常、かぜやインフルエンザ、更年期障害、虫歯や歯周病、耳や鼻の病気など、目以外の病気が原因になることもあります。
---	---	---	---

眼精疲労の解消方法 眼精疲労の要因となる疾患がある場合は、医療機関にて治療を行いましょう。普段からできるケアで症状の改善や予防に努めましょう。

セルフケア	プロケア
目の体操	遠視、乱視、近視、老眼などは眼鏡やコンタクトで適正な矯正を行う。
洗眼	眼科医にて視力や眼圧、眼底、視野、眼球運動などの検査を受けて、疾患がないか検査する。
点眼	首、肩などのコリがある場合は、整体やマッサージにて筋肉をほぐしたり、体の歪みや姿勢のチェックしてもらい、正しい状態へ戻す。
目を温める	ツボ押しは、セルフケアでもできますが、よりの確なプロケアを受けることもオススメ。
十分な睡眠をとる	
意識してまばたきをする	
遠くと近くを交互にみる	
外出時は空を見る	
目の疲れをとるツボを押し刺激する	
パソコン画面等を見る場合こまめに目を休める	
目に良い栄養素が含まれる食事をする	
寝る前にはスマホ・タブレットの画面を見ない	