



力エルちゃん健康便り

2019年
10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

天気の変化で体調不良を感じる それ「気象病」かも!

体調不良には様々な要因がありますが、雨が降る前や台風が近づいてきたときなどに、体調が悪くなるようなときは「気象病」かもしれません。

気象病の症状

片頭痛 倦怠感 眠気 集中力低下
耳鳴り めまい 胃腸不良 関節痛
肩こり 首痛 手足のむくみやしびれ



原因は気圧・気温・湿度の変化

めまい、肩こり、イライラしたり、片頭痛・関節痛や古傷などの痛みがでるのは気圧・気温・湿度の変化が影響しているといわれますが、特に影響するのが気圧だといわれています。

気圧センサーは耳の「内耳」

耳の器官である内耳には、三半規管があり、体の平衡感覚や気圧の変化を捉えます。この変化を脳へ送り、脳が体に伝え、気象の変化に対応して体調を整えています。



間違い探し

テーマ

「スポーツ」

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。



戦の手裏剣一式① 口の手裏剣一式② ハサミの手裏剣一式③ おもとじの手裏剣一式④ おもとじの手裏剣一式⑤ おもとじの手裏剣一式⑥ おもとじの手裏剣一式⑦ おもとじの手裏剣一式⑧ おもとじの手裏剣一式⑨ おもとじの手裏剣一式⑩

力エルちゃん健康便り

2019年
10月号

関口整骨院

館林市仲町2-10

関口整骨院 館林

検索

カラオケはスポーツだ! 歌って踊って 健康作り! 美容にも

運動やスポーツでの健康作りは辛く感じるようだと、長続きしません。そんなときはカラオケで歌って踊って体を動かすのもひとつの手。なにより、歌うことはとても体に良い影響を与えます。カラオケが健康作りに役立つポイントをご紹介します。

歌うことでの体に良い影響

免疫力アップ 自然治癒力アップ
血圧降下 若返り促進 冷え性改善
嚥下機能強化 血行促進 ストレス解消
ドライマウス改善 心肺機能強化
内臓脂肪燃焼 自律神経安定

楽しく習慣化

体を動かす健康づくりは、長く続けることが重要です。楽しくできることは、継続しやすく習慣化します。カラオケは一人でもできるので、マイペースで楽しむ時間を作ることができます。

ストレス発散!

体調不良の原因のひとつにストレスが深く関わっていることが多い、ストレス解消が、心身の健康作りには欠かせません。大きい声を出すだけでもストレス発散になりますから、好きな歌を元気よく歌うことは手軽にできるストレス解消法として、とても役立つ手段のひとつになります。

腹式呼吸を意識する

健康づくりでは、歌い方が重要で、腹式呼吸で歌っているかがカギになります。

それは、腹式呼吸は有酸素運動になるので、横隔膜の運動により、血管を広げ血流を良くしたり内臓脂肪を燃焼させるなど、いろいろな効果があることが分かっています。

歌詞と振り付けを 覚えて脳を活性化!

健康作りのカラオケでは、踊りの振り付けの映像が流れる曲を選曲するのがポイント。画面に合わせて踊りましょう。そして、完全にコピーできることを目指します。同時に少しずつでも歌詞を覚えることで、同時進行力を養い、脳も活性化できます。集中力や記憶力を高めたり、認知症予防も期待できます。

軽い準備運動を

全身を使うような激しい踊りを選曲する場合、運動やスポーツをするときと同じで、事前にストレッチや準備運動を行い関節や筋肉をほぐしましょう。

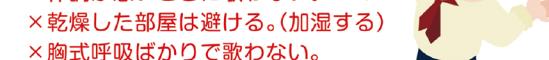
急激に強い負担が体にかかると思わぬケガをしたり、逆に体調不良に陥ることもあります。

バラード曲でも立って歌う!

バラード曲でも、立って歌うだけで健康作りにつながります。スローテンポだと腹式呼吸をしっかりと意識しながら歌うことができるので、踊る曲との間に入れてもよいでしょう。

5曲連続歌って5分休憩

有酸素運動では20分以上の運動から効果が現れます。休憩を入れながらでも効果は持続します。健康作り的には、歌っている時間が20分ぐらいになるよう5曲ほど連続して歌い、5分くらい休憩しましょう。汗をかいているようでしたら、汗を拭き、しっかりと水分補強をしましょう。



歌い方の注意点! 歌うときに注意することは、喉を傷めないようにすることです。以下のことに気をつけましょう。

- ×無理に大きな声で歌わない。
- ×無理に高い声で歌わない。
- ×体調が悪いときに歌わない。
- ×乾燥した部屋は避ける。(加湿する)
- ×胸式呼吸ばかりで歌わない。



また、歌って踊ると体力を予想以上に消耗することがあります。また、腹式呼吸ができるないと、喉に負担がかかり、痛みを感じることもあります。何事もほどほどに。

