

鍼灸・整体・リハビリテーション

はじめ

鍼灸院

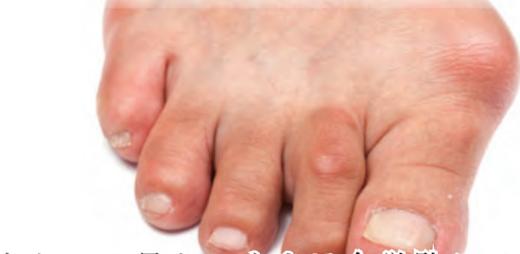
Hajime Acupuncture & Seitai Clinic

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院 三重県名張市丸之内 29-1 0595-44-6776

一鍼灸院 検索

健康・美容の基本は足下から



「だるい」「食欲がない」などの症状が起きる夏バテですが、どのような対策をしていますか？夏バテは暑さそのものよりも、生活習慣が原因で起こるパターンが多い様です。私達のカラダには「恒常性」という働きが備わっています。刻一刻と変化する気温や湿度、光や風など様々な刺激からカラダをまもり、外の環境が変わっても体内の環境を一定に保とうとする働きの事をいいます。この恒常性が崩れたときに起こるのが病気であり、夏バテのような症状なのです。そして、この恒常性を正しく働かせるには、季節に応じた生活が必要となります。

下駄・草履の効用

夏本番！暑さが増すと現れるのが足の不快感。靴の中で汗をかくと蒸れていや臭い。そこでオススメするのが「下駄」「草履」です。私が小学生の頃は、地元の老人会の方に編んでもらったワラ草履を毎夏履いていました。近年では少なくなりましたが、靴が主流となり、現れたのが「外反母趾」「扁平足」「浮き指」といった足の異常形状。足に合わない靴を履き、足の指の正しい使い方ができなくなった為起こる症状です。ご自分、ご家族の足を観察してみてください。①親指や小指が内側を向いている、②2、3、4指が浮いている、③タコがある、④土踏まずがない・高い、⑤踵とアキレス腱が真っすぐでないなど。当てはまる項目はありませんか？足の形の異常は足首や膝、腰などに負担をかけ、様々な障害を引き起こします。昔から日本人に履かれてきた「下駄」や「草履」は鼻緒をギョツと掴む歩き方をすることにより、足の正常なアーチが形成され、正しい指の使い方や、バランスの取れた姿勢の学習が可能です。この夏はカラダに優しい「下駄」や「草履」にチャレンジしてみませんか？



“夏を制する”カラダづくり

「だるい」「食欲がない」などの症状が起きる夏バテですが、どのような対策をしていますか？夏バテは暑さそのものよりも、生活習慣が原因で起こるパターンが多い様です。私達のカラダには「恒常性」という働きが備わっています。刻一刻と変化する気温や湿度、光や風など様々な刺激からカラダをまもり、外の環境が変わっても体内の環境を一定に保とうとする働きの事をいいます。この恒常性が崩れたときに起こるのが病気であり、夏バテのような症状なのです。そして、この恒常性を正しく働かせるには、季節に応じた生活が必要となります。



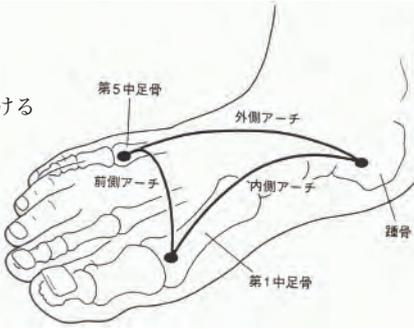
冷房で冷やされた室内と暑〜い室外の温度差は10℃以上。この温度差に自律神経を始め、カラダの各器官が戸惑ってしまい、体調不良を引き起こします。冷房の設定温度は室外温度-5℃程度に抑える努力をしましょう。

そこで夏に大切なのが「上手に汗をかく」ことです。汗を適度にかくことにより、体内の熱が体外に放出され、体表の熱も発散されます。また、たくさん摂取した水分を体外へ出すことで体内の新陳代謝を促し、全身の水分の巡りを良くする働きがあります。

しかし、現代人の生活習慣として、①室内と室外の温度差が激しい、②冷たい食べ物、飲み物を多く摂る、③寝不足、運動不足、ストレス過多などがあり、汗腺が開かなくなり汗が出せない体質の人が増えています。さらに、胃腸を冷やし食欲を落とす、寝不足やストレスにより体内循環が乱れるといった事が起こり、悪循環に陥りがちです。

まずは、①毎日の適度な運動、②冷房にたより過ぎず、少し暑いぐらいの環境で過ごす、③冷たい食べ物避け、あえて温かい食べ物を食べる、④規則正しい生活を心がけ、短時間の昼寝をするなどで夏バテに負けないカラダを作りましょう。積極的に汗をかく為の運動や、塩

まずは、①毎日の適度な運動、②冷房にたより過ぎず、少し暑いぐらいの環境で過ごす、③冷たい食べ物避け、あえて温かい食べ物を食べる、④規則正しい生活を心がけ、短時間の昼寝をするなどで夏バテに負けないカラダを作りましょう。積極的に汗をかく為の運動や、塩



足には、内側アーチ、外側アーチ、前側アーチの3つのアーチがあります。これらのアーチが効果的に機能する事により足の形を正常に保ち、正しい指の使い方が可能となり、バランスの取れた姿勢がとれるようになります。

「夏の養生」を正しく行う事が、体調を崩しやすすい秋、そして冬の健康維持へと繋がるのです。

で皮膚をこするなども効果的です。

DIFAR 森の音楽祭

2014年9月28日(日) in 杉の森

南米、ボリビアにて環境問題の支援を行う NPO 法人 DIFAR 主催の森の音楽祭を開催します。美杉の森の中で、ラテンの音楽を聞きながら、ゆったりと楽しいひと時を過ごしましょう！石窯を使ったボリビア料理のサルテーニャやピザの調理体験なども行います。

場所：津市美杉町君が野ダム上流
時間：11:00~16:00 参加費：500円(中学生未満無料)
詳しくは、ホームページ(www.difar.jp)もしくは、一鍼灸院までお問い合わせ下さい。

