

# あいがとう 微笑み健康通信



第83号

発行日

2017年7月1日



今月のハイライト

- ・体力に見合った運動をしましょう!・・・1～2P
- ・夏に気をつけたい暑邪と湿邪による不調・・・3P
- ・クロスワードパズルに挑戦!・・・・・・・4P

奈須接骨院

日向市原町 3-1-24

0982-52-2600

## 体力に見合った運動をしましょう!

昨今健康のためにとウォーキングをしたのに足腰を傷めて来院される方が多いです。原因はオーバートレーニングつまり歩きすぎで、体力に見合わない運動負荷をかけ続けたためです。

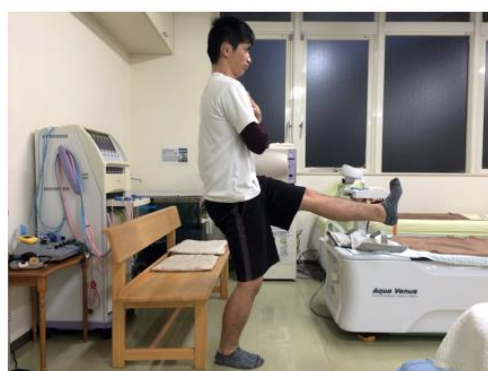
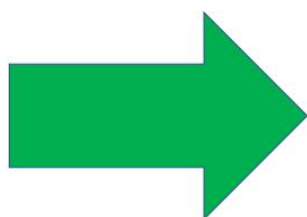
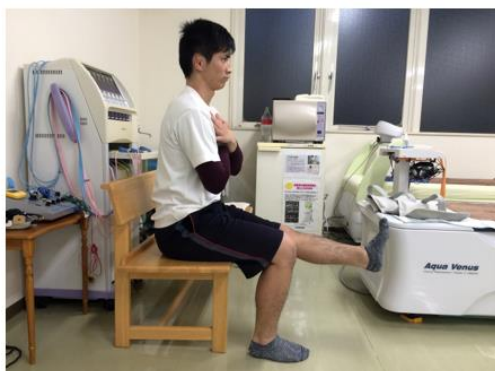
当院では「片脚での立ち上がり検査」で簡単な体力測定をして適切な運動量の処方を行っています。例えば、通常の家庭にあるような高さのイス（約40cm）から片脚で立ち上がることができれば（体力指数WBIは80で）一日約4500歩、時間でいうと45分程のウォーキング運動を行える身体であるといえます。逆に40cmのイスから片脚で立ち上がることができなければ、4500歩も歩こうとするとすぐに息が上がり身体に無理がかかりあちこちに痛みを引き起こします。

更に約20cmの踏み台から片脚で立ち上がることができれば（体力指数WBIは100で）一日約9000歩、時間でいうと90分程のウォーキングを行ってもケガをしないレベルの身体です。

対策として背骨と骨盤の柔軟性を高める**四股体操**が有効です（次ページ図参照）。柔軟体操を習慣化することで、全身の筋肉の出力を上げ結果的に体力アップを図ることができます。ぜひ参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

## 片脚立ち上がり検査の方法 ～40cm台～

40cmのイスから片脚で立つことができた場合、  
WBI（脚の力）が**60**以上で  
一日の適切な歩数の目安は**4,500**歩です。  
※時間でいうと平均は10分で約1,000歩



# 片脚立ち上がりと一日の歩数の目安

| イスの高さ | WBI（脚の力）            | 一日の歩数の目安      |
|-------|---------------------|---------------|
| 40cm  | 60以上<br>日常生活障害閾値    | 4,500歩        |
| 30cm  | 80以上<br>日常生活安全閾値    | 7,200歩        |
| 20cm  | 100以上<br>競技スポーツ参加閾値 | 9,000歩        |
| 10cm  | 130以上<br>競技スポーツ安全閾値 | 9,000～13,500歩 |

## ①立位四股



- ・両足を開いて立ち、両手は両膝にあてて胸を張ります。この姿勢から殿部を後ろに突き出すようにしながら腰を落としていくと股関節につまりを感じます
- ・この時ゆっくり息を吐きながら腰を落とし、息を吸いながら腰を戻しましょう（5秒×10回）。
- ・正しく行えた場合は股関節のつまり感が消えていく感覚がわかります。

## ②立位四股捻転



- ・立って四股の姿勢で、両手は両膝にあて肘を伸ばし胸を張ります。
- ・この姿勢から肩を前に出して上体をひねり、背骨と股関節のつまり感をとっていきましょう。
- ・このつまりをとくように息をゆっくり吐きながら行いましょう（左右5秒ずつ×10回）。
- ・難しい場合はイスに座った姿勢で四股捻転を行いましょう。

## 夏に気をつけたい

### 暑邪と湿邪による心・脾胃の不調



暑さからくる夏特有の体調不良は「**暑邪**」が原因。暑邪は自然界から入ってくる邪気「六淫(りくいん)」の一つで、この邪気に身体が侵されるのは高温多湿の夏だけです。

「炎熱」の性質を持つ**暑邪**が身体に入ると、熱で頭が働かずボーっとしたり、皮膚の弱い人は赤みが強く出て悪化したり、ひどく汗をかいたり、といった影響が現れます。中でも、汗のかき過ぎには要注意。中医学(中国漢方)では、汗は身体をみずみずしく保つ津液(水)の一つと考えます。汗をかき過ぎると、津液とともに「気(エネルギー)」も消耗してしまうため、倦怠感や息切れといった体調不良につながるのです。

また、身体の水分が失われると血液が濃縮し、「心」にも大きな負担がかかります。汗のかき過ぎによる動悸やめまいは、心へのダメージ。症状が重くなると心不全など重大な病気を引き起こすこともあるので、こまめな水分補給を心掛けてください。

もう一つ、夏に気を付けたいのは「脾胃」の不調。高温多湿の日本の夏は、**暑邪**とともに「**湿邪**」が侵入することも多くなります。そのため、湿気に弱い脾胃の機能が弱くなり、食欲不振や下痢、夏痩せといった症状が現れるのです。

このように、夏の暑さ対策は「心」と「脾胃」がポイント。夏の疲れや体調不良を秋に残さないよう生活習慣に気を配り、しっかりと予防、対応しておきましょう。

#### 熱の影響が強い「暑熱タイプ」～「心」を守ろう！

このタイプの体調不良は、炎天下など暑さの強い場所に長くいることが原因。顔がほてったり、身体に熱を感じたら、**暑邪**の影響が現れ始めているサインです。

また、過剰な汗で口の渇きやのどの痛みを感じるほか、熱が身体にこもってムカムカしたり、なかなか寝付けず不眠に悩まされたり、といった症状が現れます。

**暑熱**タイプの体調不良は「心」への負担となり、悪化すると心不全など重大な病気を引き起こす要因にもなります。症状が軽いうちにしっかりと対処しておきましょう。

外出の際は、帽子や日傘などで強い日差しをやわらげる工夫を。熱中症でめまいや吐き気などを感じたら、冷たい水で顔を洗う、涼しい場所に移動するなど早めの対応を。症状がひどい場合は、すぐに病院で診察を受けてください。

**食物**: 熱を取る「苦味」、潤いを与える「甘味」、汗を収れんさせる「酸味」のあるものを摂る。

例: すいか、ゴーヤ、きゅうり、トマト、レモン、小豆、蓮根、緑茶。

#### 湿邪をとまなう「暑湿タイプ」～「脾胃」をいたわろう！

蒸し暑い日本の夏は、**湿邪**の影響にも注意が必要です。冷たい物を摂り過ぎたり冷房で身体が冷えたりすると、水分をコントロールする脾胃の機能が弱くなり、**湿邪**が溜まってしまいます。結果、吐き気やおう吐、食欲不振、下痢、倦怠感、胃の膨満感といった不調が現れ、舌は湿っぽく、舌上の苔は白や黄色がかった色になります。

オフィスなど長時間冷房が効いて調節がしづらい場所では、ときどき外の空気に触れる、ブランケットなどを用意してなるべく身体を冷やさないようにする、といったちょっとした心がけが大切です。

**食物**: 利尿・解毒作用のあるもの、脾胃を補いムカつきを抑えるものを摂る。

例: 緑豆、しそ、柑橘類、梅干し、もやし、春雨。

# クロスワードパズルに挑戦！

## 海水浴場のルール！

梅雨が明ければ、いよいよ嬉しい楽しい夏休みがやってきます☀

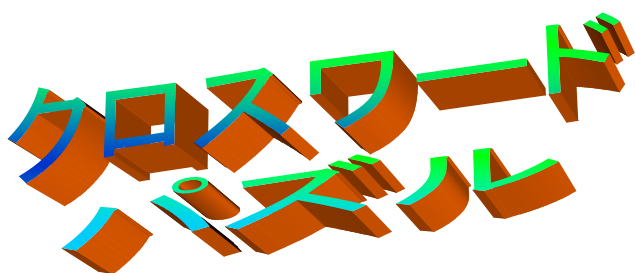
本格的な海水浴シーズンの到来ですが、海水浴場には必ず、旗が立っていることをご存知ですか？



旗の色は、赤・青・黄色とあるのですが、この3色には、ちゃんと意味があるのです！！

「青」波も穏やかで海水浴に適している。  
「黄」注意！大きな波が、定期的に寄せたり沖に向かう潮の流れが速いこともありますので、子供だけの遊泳は危険です。  
「赤」遊泳禁止！！突然、大きな波がやってくることもありますので、波打ち際から20mくらい離れた荷物も波にさらわれないように注意してください。

旗の色の基準は、各海水浴場によって異なりますので、その海水浴場ごとの旗を見てルールを守って楽しい海水浴を～♪



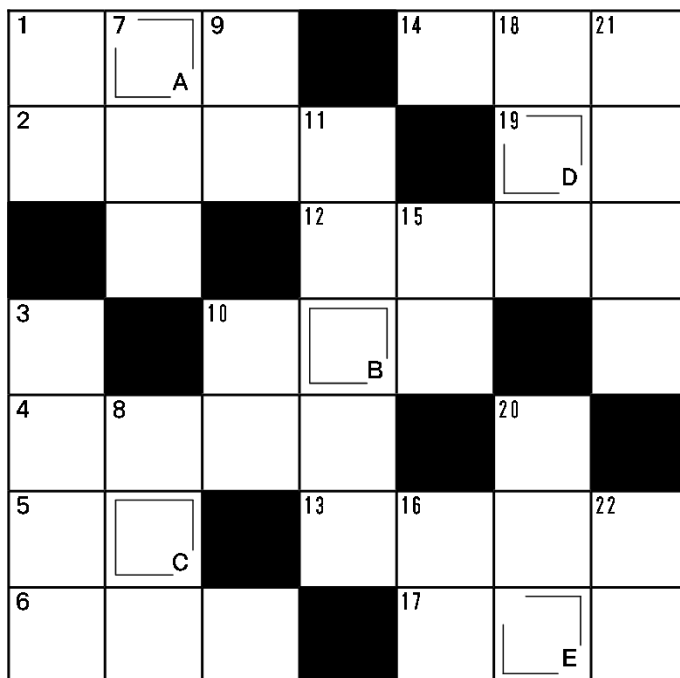
二重枠に入った文字をA→Eの順に並べてできる言葉はな～に？

### ◆◆ヨコのカギ◆◆

- 1 打ち上げ、線香、ねずみと言えは？
- 2 スイカ割りをするときにはこれをします。
- 4 短歌の場合、七・七の部分のこと。
- 5 虫よけの為に布団を囲んでつるします。
- 6 畳のある部屋。
- 10 キャッチャーが手にはめます。
- 12 ヤッホー・・・（ヤッホー）
- 13 3D映像は〇〇〇〇的に見えます。
- 14 頭のとっぺんにあります。
- 17 〇〇〇のごとくお金を使う。
- 19 尺貫法の長さの単位のひとつ。

こたえ！

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| A | B | C | D | E |
|   |   |   |   |   |



- ◆◆タテのカギ◆◆
- 1 ハシヤギ過ぎて外さないように！
  - 3 兼六園がある県は？
  - 7 旅館でお客様の世話をお願いします。
  - 8 豆類を暗い場所で発芽させたもの。
  - 9 釣った魚を入れます。
  - 10 焼肉屋のメニューで、牛の第1胃は？
  - 11 ヒック！ヒック！なかなか止まらない。
  - 15 弓に矢をつがえて〇〇を狙います。
  - 16 この時期が過ぎれば夏本番！
  - 18 リボンをちょう〇〇〇にしました。
  - 20 柔道場に敷き詰められています。
  - 21 一番多いのは中国です。
  - 22 温泉地が多い静岡県の〇〇半島。