

てごころ

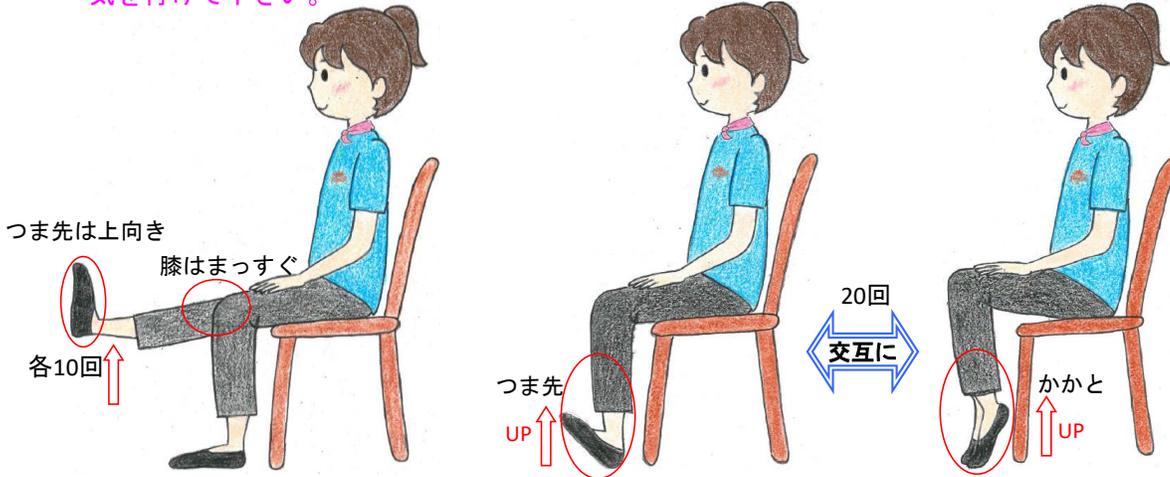
梅雨明けと同時に暑さも本番となりました。熱中症には気を付けてください。
夏の暑さに負けないように体力をつけましょう。今回は室内で出来る運動をご紹介します。
参考にしてみてください。 ※注意…水分補給は必ずしてください！

室内トレーニング

転倒予防に必要な筋力トレーニングです。

左右交代に膝を伸ばします。
体が後ろに反らないように
気を付けて下さい。

かかとを床に付けてつま先を上げ、下ろします。
次につま先を付けてかかとを上げ、下ろします。

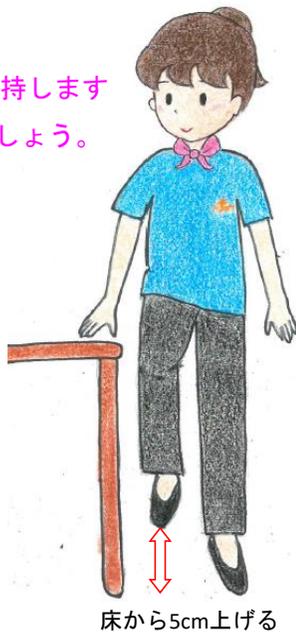


エアコンで涼しくなったお部屋で行ないましょう！

目を開けてしっかり立つ。
片足を5cmほど上げた姿勢を維持します
片足1分間ずつ、両足行ないましょう。

転倒しないように、テーブルなど
必ずつかまる物がある場所で
行なってください。

座ったまま足踏みをします。
足踏みに合わせて腕も一緒に振りましょう。
数えながら行くとリズムもつかみやすくなります。



第13号

有限会社 てごころ
てごころ鍼灸マッサージ 治療院辻堂元町
0466-54-8837
てごころ鍼灸マッサージ 治療院新羽
045-716-8814
てごころ鍼灸マッサージ 治療院中田駅前
045-410-8541

～ 手からこころへ、心から手を ～ tegocoro

熱中症に注意しましょう！

熱中症にならない為には予防がもっとも重要です！

熱中症は「環境」と「からだ」の要因が重なったときに起こりやすくなると考えられています。高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。室内ではエアコンを付けて環境を整えましょう。

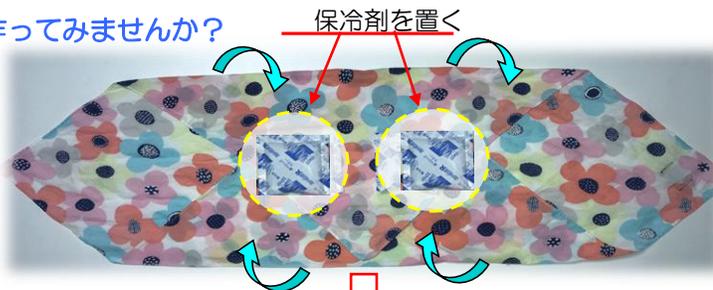
熱中症対策に欠かせない「水分」と「塩分」

水分補給は一度にたくさん飲まず、回数を分けてゆっくり飲むことがポイントです。水分と一緒に塩分を補ったり、毎日の食事を通して適度な塩分を摂ることを意識しましょう。

手作り、ひんやりスカーフ

家にあるもので冷却グッズを作ってみませんか？

大き目のハンカチまたは薄めのハンドタオル、輪ゴム3個、保冷剤2個を用意します。



3箇所を輪ゴムでとめたら出来上がり



冷たくて気持ちいい！



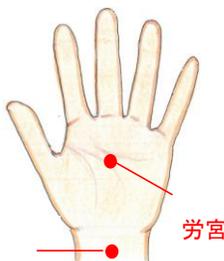
首に巻いて、前で結ぶ

夏の疲れを緩和するツボをご紹介します。

内関（ないかく）

内関は体の中、心の関所といわれ、ストレス緩和・リラックス効果があるツボといわれています。手のひらを上にして、手と手首の境目にあるしわから指3本分下の真ん中にあります。

内関



労宮

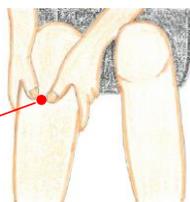
労宮（ろうきゅう）

手のひらの中央に位置し、こぶしを握ったときに中指と薬指の先端の間にあります。労宮は疲労回復のツボとしても知られています。手首の方から指先の方へ向かって親指で押し上げるメージで指圧します。

足の三里（あしのさんり）

足の三里はひざの下の骨の外側2cmほどにあるくぼみのあたりです。足の疲れはもちろん、全身の疲労回復をもたらすと言われています。両手の親指を当て、すねをつかむようにしながら、気持ちよく感じる強さで押します。

足の三里
(あしのさんり)



湧泉（ゆうせん）

体力や気力を高めて体全体を元気にする万能のツボで、土踏まずの真ん中、足の指を曲げてへこんだ所にあります。3秒間隔で押ししたり弛めたり刺激を交互におこない、湧泉が温くなるまで繰り返します。

湧泉
(ゆうせん)

