

てごころ

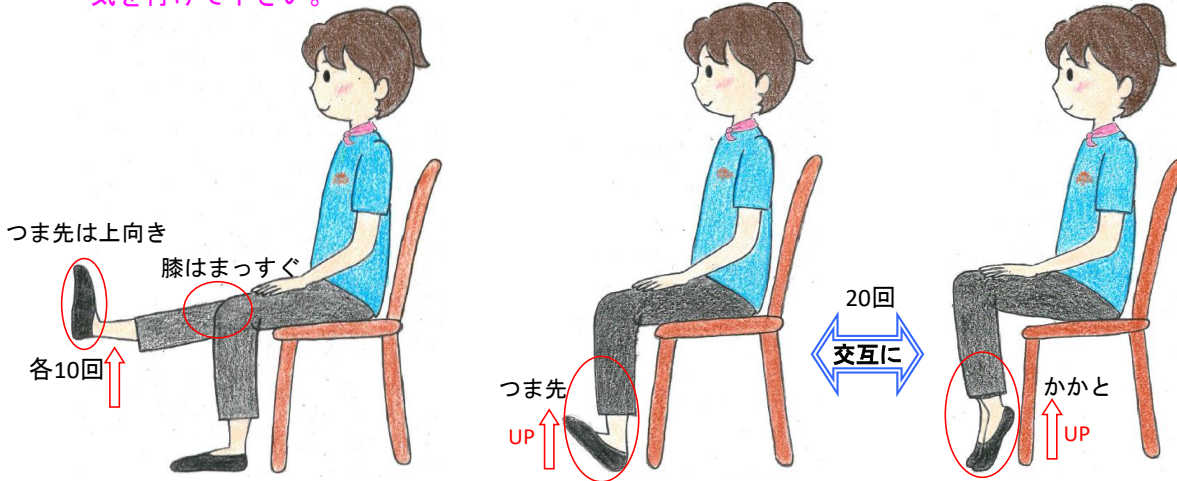
梅雨明けと同時に暑さも本番となりました。熱中症には気を付けてください。
夏の暑さに負けないように体力をつけましょう。今回は室内で出来る運動をご紹介します。
参考にしてみてください。 ※注意…水分補給は必ずしてください！

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。

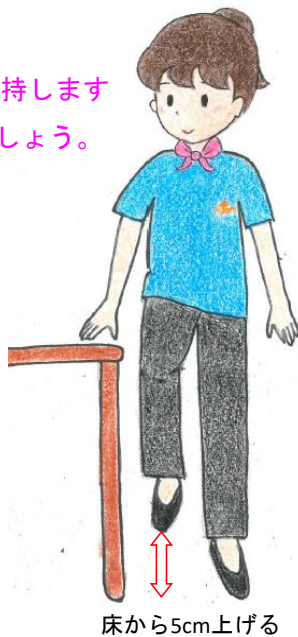


エアコンで涼しくなったお部屋で行ないましょう！

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。

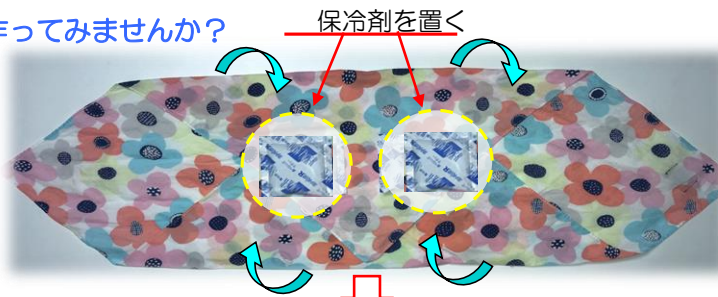
熱中症対策に欠かせない「水分」と「塩分」

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！

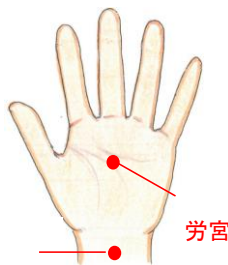


首に巻いて、前で結ぶ

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。



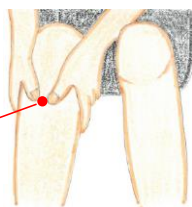
労宮（ろうきゅう）

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、土踏ますの真ん中、
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
の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。

