

# てごころ

ジメジメした梅雨の季節は湿度の高さや気圧の変化から体調不良が起こりやすいと言われています。また、新型コロナウイルスの影響により外出も少なくなっていますので、梅雨明けの夏に向けて一緒に体力作りをしていきましょう。

## 日常生活を元気で乗り切るポイント

**point!** 規則正しい生活と睡眠をしっかり取る。

日中と朝晩の気温差があり、身体へのストレスで疲れやすく自律神経が乱れやすくなりますので、しっかりと休養しましょう。

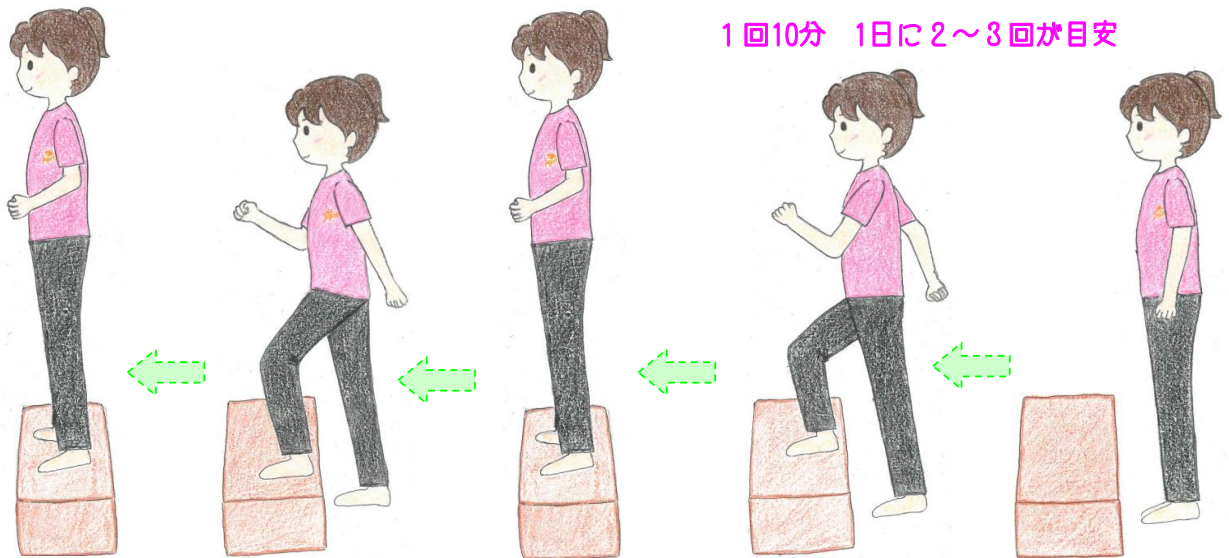
**point!** 適度な運動を行う。

夏の暑さに負けないように、今のうちに体を慣れさせましょう！

## 踏み台昇降運動

ゆっくりと踏み台を上り下りするだけの簡単な運動で、背中やおしり、太ももなど大きな筋肉を使う全身運動です。

好きな音楽を聞きながら行いましょう！  
楽しく行ってください。



- \*右足から上がった後、次は左足から上げる。左右の足を均等に鍛えましょう。
- \*台の上に立ったら、ひざはしっかり伸びきるように意識します。

無理のないペースで続けてみて下さい。また、転倒が心配な方はテーブルや椅子などにつかまり行って下さい。

## 踏み台を作ってみよう！

10cm~20cmの高さのダンボール1箱と、中に詰めるためのダンボール2箱を用意します。台にするダンボールの高さと奥行に合わせて中に詰めるダンボールを切り、下図のようにぎっしり詰めます。

実際に作ってみました！



切ったダンボールの中のなみなみが見えるように垂直にぎっしり詰めます。



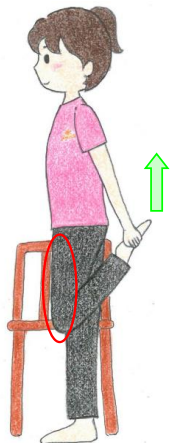
ガムテープだらけになってしまったので、布を貼ってみました！

要らない雑誌をガムテープでまとめた物でも代用できます。また、踏み台がない方や用意するのが難しい場合は、階段を使う方法もあります。

第20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

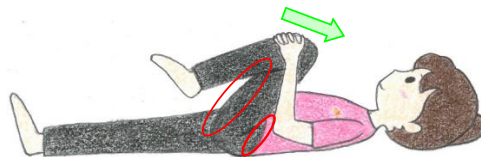
## 大腿四頭筋のストレッチ

イスやテーブルの横に立ち、手で体を支えましょう。伸ばしたい側の足を手で持ち、膝をしっかりと曲げ、太ももの前側を伸ばします。反対側も同じように行います。



## ハムストリングと腸腰筋のストレッチ

お布団やベッドなど柔らかい上に仰向けで寝ます。膝を抱えるように、両手で持ちます。ゆっくりと膝を胸に近づけてみましょう。限界まで近づけたら20秒キープ元に戻し、もう片方の足も同様に行います。



## リズム体操

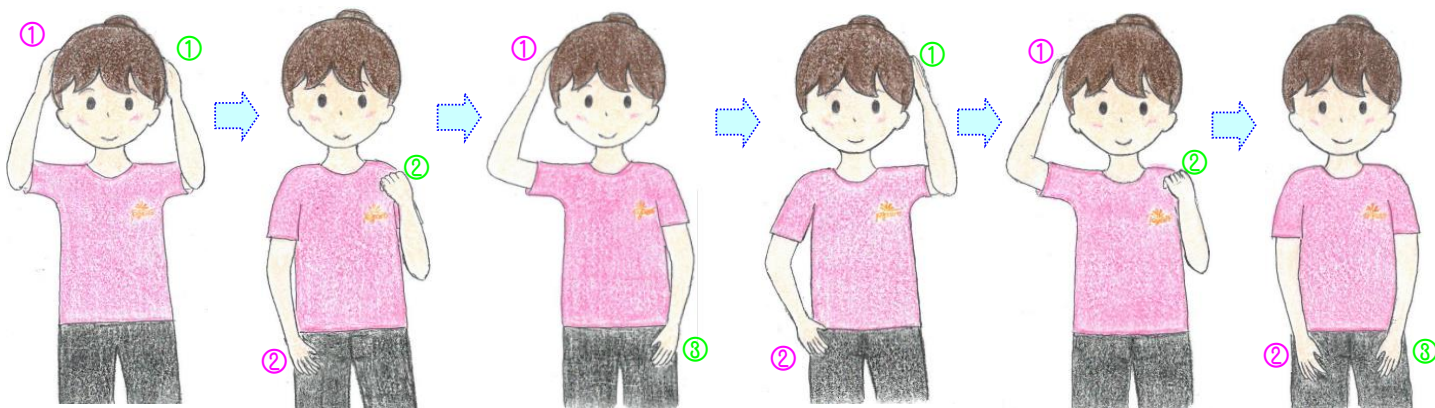


歌を歌いながらリズムよく行いましょう◆♪◆◆\*..

できた方は手を逆にして行ってみてください。

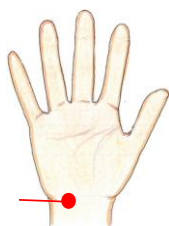
片方の手は、①頭⇒②下ろす⇒①頭⇒②下ろす、の順番に繰り返し手を動かします。

もう片方の手は、①頭⇒②肩⇒③下ろす⇒①頭⇒②肩⇒③下ろす、の順番に繰り返し手を動かします。



## ストレス解消のツボ

神門

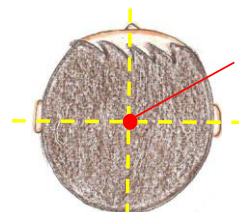


神門（しんもん）

手首の横じわの小指側の少しくぼんだ場所にあるツボ。不安を感じた時や落ち込んだ時に、リラックスさせ精神状態を安定させるツボ。そこからくる不眠の症状も緩和してくれます。また動悸や息切れにも効果的です。

百会（ひゃくえ）

頭頂部にあるツボで、両方の耳に親指を入れ両方の手のひら全体で頭をつかむようにしたときに、中指の先が合わさる点にあります。自律神経のバランスを整えるのにとても効果的です。心地よいと感じる強さで1日数回、2～3分ほど刺激します。



百会（ひゃくえ）

強く押しすぎてもいけません。



シソは疲労回復効果や食欲増進作用があります。夏バテ防止に効果的！

## 赤紫蘇のジュース

水	1.5ℓ
赤シソの葉	約300g
砂糖	300g～350g

分量の水を沸かし、洗ったシソの葉を入れ5分ほど煮ます。  
（この時のシソの葉は緑色です。）  
ザルでこしてシソを取り出し、再び火にかけ砂糖を入れます。  
砂糖が全部溶けたら粗熱を取り、りんご酢を入れます。  
（ここで鮮やかな赤色になります。）  
冷やして水や炭酸水で割っていただきます！

