

健康チェックと元気法

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。

目が疲れる

原因 パソコンや読書による
目の使いすぎ

目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

予防法 姿勢を正してときどきの休息を

文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらい(40cm以上)がベスト。

改善法1 即効性のあるこめかみへの刺激

改善法2 ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。

瞳子りょう



改善法3 目にいい食べ物

- 眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA (チーズ・ウナギ・にんじん・ブロッコリーなど)
- 視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群 (豚や牛のレバーなど)
- 充血を防ぎ、目をリフレッシュさせるビタミンC (柑橘類・ブロッコリー・ジャガイモなど)
- 目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)

肩や首がこる・・・

原因 姿勢の悪さや血行不良

長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法 筋肉を緊張させない工夫を

- 正しい姿勢を心がけて
- 体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を
- ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的

改善法 筋肉をほぐし、血行をよくする

- ツボを刺激・・・後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す
- 肩こりに効く食べ物・・・豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつおなど



手足が冷える

原因 運動不足やストレス

予防法 体を冷やさない工夫を

冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38～39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法 血行改善と自律神経の正常化

血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ

足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

ここは有料広告掲載ページです

はり・きゅう・小児はり

Aiuto
アイユート鍼灸院
名寄本院
(旧 川瀬鍼灸整骨院)

施術時間
— 平日 —
8:30～12:00 / 13:30～18:00
— 土曜日 —
8:30～12:00 / 13:30～15:00
休業日 / 日・月・祝日

予約制・ネット予約可・Pあり
院長 川瀬邦裕 名誉院長 川瀬 満
名寄市西6条南9丁目1-59
TEL01654-3-8950

たけいし整骨院

受付時間

時間	曜日	月曜日～ 金曜日	土曜日	日曜日 祝日
8:30から 12:00まで		○	○	定休
14:00から 20:00まで		○		定休

医療保険取扱
骨折・脱臼は医師の同意が必要です。

院長・柔道整復師 **武石 翔太**
JUDO-Therapist
名寄市西2条南2丁目8-1
☎(01654)8-7959

