



それって「秋バテ」かも？！



季節は秋に近づいているのに、まだ夏バテが解消されない方や、秋口に急に不調が出てきた方。それは、「秋バテ」かもしれません。夏の暑さを引きずって、薄着のままや、冷たい物を取り過ぎていると、身体の中は冷えた状態になってしまい夏バテ解消どころか、余計に体調を崩してしまい「秋バテ」になってしまうそうです。夏の間に溜めてしまった冷えを取り除いてあげましょう。それには、シャワーだけでなく38℃～40℃のぬるめのお湯にしっかりつかるといいです。適度な運動（お勧めは、20～30分のウォーキング）をする。エアコンは、屋外との温度差が5℃以内になるように。免疫力を高める、かぼちゃ、さつまいも、さんま、鮭等の秋の食材を積極的にとる。朝コップ1杯の白湯を飲むのも効果的です。まだ暑さが続きますが、秋の生活スタイルにチェンジしていきましょう。



スプーンで疲労回復！



先日、甲子園の決勝戦が行われ、埼玉県代表の花咲徳栄高校が初優勝を果たしました。今年の大会は接戦が多く、また記録も多く出ました。中でも、広陵高校の中村奨成選手が大会新記録の本塁打6本など歴史に残る大活躍でした。

我が家では、小学3年生の息子が、4月から野球を始めました。最初は、キャッチボールもまともに出来ませんでした。練習をする度に上達していくのがわかります。私も、長い間野球をやってきましたので、ついつい力が入ってしまいがちですが、一緒に楽しく練習に励んでいます。ただ、頑張った分、翌日身体が辛い事が良くあります。そんな練習後のケアとして、ティースプーンを使用しています。軽くお腹と背中をなでるだけですが、寝る前に行うと、次の日の疲れ方が違います。やり方は簡単です。利き手にスプーンを持ち、まずお腹に上から下へ、スプーンの丸い背で軽くなでたあと、反対の手でその上をなでます。それを交互に繰り返して、全体へ1～2分行ったら、背中全体にも同じく上から下に1～2分行きます。コツは、強くしないことと、やり過ぎないことです。子供だけでなく、大人にも効果がありますので、家では、先に息子に行い、その後、私も息子にやってもらいます。

身体は、疲労してくるとお腹と背中が硬くなる傾向があります。その予防として、とても手軽で気持ちの良いものです。良かったらお試しください。ただし、お腹や背中がひどく痛むときや、ひどく体調が悪い場合は、何もせず早めの受診をするようにお願いします。

堀部 吉隆

— お知らせ —

★前田先生★

国体愛媛大会およびRSK杯にトレーナーとして帯同するため、誠に勝手ながら

9月1日(金)、2日(土)、および9/28(木)～10/4(水)

を休診とさせていただきます。

ご理解のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



【9月休診日】

3日、10日

17日、18日(敬老の日)

23日(秋分の日)、24日



堀部 吉隆 (ほりべ よしたか)

出身地：愛知県

はり・灸・あん摩マッサージ指圧師

当学園教員、当センター水曜担当

