



よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

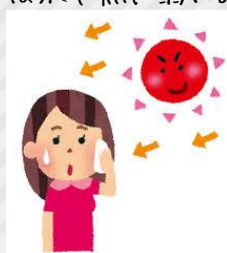
PICKUP!! ☆足裏のアーチ

今回のテーマは「足裏のアーチ」について！私達の足の裏は3つのアーチがあるのが正常な状態です。1つ目が親指の付け根から小指の付け根にかけての「前方横」のアーチ。2つ目が小指の付け根からかかとにかけての「外側」のアーチ。そして最後が親指付け根からかかとにかけての「内側」のアーチです。この3本の線の部分がアーチを描いているのが正しい状態で、アーチが交差する3点にバランスよく重心を分散させて立つのが理想とされます。しかし今、多くの人の足裏ではアーチが崩れており、前方横のアーチが崩れると外反母趾・タコ・ウオノメなど、外側のアーチが崩れるとO脚・たももの張り出しなど、そして内側のアーチが崩れると扁平足・むくみといった症状が出ます。アーチ改善には、とにかく足裏の筋肉を鍛えることが大切。まず1つ目のエクササイズが「グーパー運動」。その名の通り足の指でグーパーする動きです。この時、足指を動かさにくい場合は前方横アーチに不具合があると思うので、しっかり動けるまで繰り返してください。2つ目が「足指ほぐし」で、右手で左足の指と握手をするようにして、足首を固定しながら足指が円を描くようにグルグル回してください。これにより足の指がほぐれて外反母趾予防に効果が期待できます。そして最後が「タオルつかみ運動」。床に置いたタオルを足の裏（足指）の動きだけで手繰り寄せます。そしてもう一つ大切なのが、大きすぎる靴は履かないこと。靴は大きすぎてもダメなのです。大きすぎると靴の中で足が動いてしまい足裏の筋肉に余計な負荷がかかります。とにかくサイズに合った靴を選んでくださいね。



GREETING

6月は実は真夏に次いで紫外線の多い季節。そこで今回は体の中から行う紫外線ケアについてお話ししましょう。体に当たった紫外線は体内に入り活性酸素を作り出し、この活性酸素がシミやシワ、がんの原因になります。こうした悪影響を防ぐためには、活性酸素を減らしてくれる「抗酸化物質」を積極的に摂ることが大切です。こんなときにオススメな抗酸化物質が「ビタミンACE(エース)」、つまりビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの3つ。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれ、ビタミンEはナッツ類やアボカドに多く含まれるので、炒めた緑黄色野菜に砕いたナッツを乗せると完璧です。ビタミンCは水や熱に弱いので、果物を生で食べるのがいいでしょう。特に、ビタミンC含有量が多いキウイがオススメです。ただし1つ注意点ががあります。柑橘類には「ソラレン」という成分があり、この成分は紫外線の吸収を促進しますので、摂取するタイミングに気を付けましょう。



MONTHLY NEWS

☐ が休診日となります。

6 よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 休診日	7	8	9
10	11	12	13 休診日	14	15	16
17 休診日	18	19	20 休診日	21	22	23
24 休診日	25	26	27 休診日	28	29	30

VOICE



★6月、7月の休診日のお知らせ!!

6/10(日)⇒診療日 6/17(日)⇒休診日

7/14(土)⇒休診日

7/27(金)⇒午後休診日

7/28(土)⇒休診日

ご迷惑をおかけしていません。

お間違えの無いようお願い致します!

が休診日となります。

よつばはりきゅう院

日	月	火	水	木	金	土
7	1	2	3	4	5	6
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

RECIPE

★アジとポテトサラダのチーズ焼き



1. アジ(2尾)は3枚におろし、塩コショウして小麦粉をまぶしておく。玉ねぎ(1/2個)、ピーマン(1個)は千切りにしておく
2. 熱したフライパンにオリーブオイルをひき、「1」の玉ねぎとピーマンを塩コショウして軽く炒め取り出しておく
3. 同じフライパンにオリーブオイルを入れて熱し、「1」のアジを両面焼く
4. アルミホイルに「3」のアジを置き、「2」で炒めた野菜、市販のポテトサラダ(適量)、とけるチーズ(適量)を乗せて、トースターでチーズが溶けて軽く焦げ目がつくまで焼く

INFO

★お酢ドリンク

今月半ばには日本の多くのエリアで梅雨入りしますが、梅雨時には体調を崩す方がいらっしゃいます。その原因は低気圧と湿度。梅雨時は低気圧の日が多く、低気圧は体を休ませる神経である副交感神経を活発にさせるので体が「お休みモード」になり、だるさを感じるのです。また、湿度が上がると汗が出にくくなり、むくみや倦怠感を起こしやすいと言われています。そんな状態を変えるのにオススメなのが朝の1杯のドリンク!是非、交感神経を刺激する飲み物を飲んでください。中でも今回は炭酸で割った「お酢ドリンク」をおすすめします。というものの「炭酸」と「酸味」のどちらもが交感神経を刺激してくれる要素なんです。もし普通のお酢や黒酢が飲みにくいという場合はフルーツ酢はいかがですか。いろいろな味があるので好きな味を選ぶことができます。また、お酢にはクエン酸やアミノ酸も豊富なので疲労回復やむくみ予防などの効果も期待でき、一石二鳥ですよ。



AFTER WORD

6月に入るとそろそろ薄着の季節です。「夏までに痩せる!」とダイエットに励む方も多いですが、実は手軽に「痩せて見えて、小顔に見える方法」があるのをご存知ですか?それは首を長くすること!首が長いと同じ顔の大きさでも小顔に見える、しかも痩せているように見えるのです。なんて素晴らしい!...とはいえ「首なんてそう簡単に長くないよ!」と思えますよね?でも、実はやることは非常にシンプルです。肩甲骨を真ん中に寄せてグッと下に下げるだけ。要は肩を下げるのです。バレリーナの首が長く美しいのは、この「肩を下げる姿勢」が身についているから。そしてこの姿勢をとっていると、自然と背中のお肉までスッキリしてくるので綺麗な後ろ姿にもなれるんですよ。試しに一度、鏡の前でやってみてください。

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町 413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00