



くつろぎ健康ニュース

2010年8月号



さあ！夏休みの8月です。
記録的な暑さが続いています、みなさん大丈夫ですか？

<つらい肩こりは、冷房のせい？>

職場など複数の人が居る場所では、なかなか自分に合う室温に設定することは難しいですね。

体が冷えてしまう人のほとんどは、靴下を履いたり、着るものを増やしたりして冷え対策をしているようです。

首や肩はとくに温度に敏感ですので、肩こりの人は首や肩周りを冷やさないようにしましょう。



冷房の使用を始めてから数ヶ月が経過していると思います。その間、気温が暑い外と寒い室内を行き来しているのですが、以前から体温の調節に関わっている自律神経の働きが悪い人は、この数ヶ月の間でさらに体調が悪くなっているかもしれません。症状の回復にも少し時間がかかるかもしれませんが、まずはできる対策から行ってみましょう。

冷房の寒さでツライという人からよく伺う環境の中に「冷房の風が直撃するのです！」「右の肩だけに冷房の風が当たります。」というものがあります。一番良いのは、座席を変えてもらったり、棚やパーテーションで風をさえぎったり、扇風機で冷風直撃を避けたりすることなのですが、職場ともなると周囲の協力が必要となるこのようなことは、なかなか出来ないのが現状のようです。

そうすると、衣類や膝にかけるブランケットなどで調節しなくてはなりません。その際、試していただきたいことは、部分的にも温めるということです。靴下を履いて足先を温めると足の血行が良くなると言われていますが、その他の部分(首や肩)などにも、ショールをかけたたりして、直接、冷風がかからないようにするといいたと思います。

これから、冷房がガンガン使われる時期、体調管理には気をつけましょう！

ちょこっとニュース

福井店が
福井駅前の新栄スクエア
にオープンしました。



ぜひ、いらして下さい
詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部が
地域の方々に
楽しいサービス
を提供しています。

(NPO活動として)

詳細は、HPにて

くつろぎ倶楽部では
お茶の小袋の
プレゼントをしています

くつろぎ倶楽部
のホームページで
ご確認してみてください

今月のひとこと

最近、家でテレビを見ながらでも、自分の掌や足の裏を押す人が増えてきていますね。
ちょっと簡単に押し方のコツみたいなものを教えます。

- 押し方ですが、主に親指を使います。
- 1-親指のはらの部分(指の先端から第一関節にかけて)を押しあてます
 - 2-押し強さは、「やや強め(ほどよい刺激を感じる程度)」

3-押す時間と間隔は、「ひと押し 3~5秒」で、ゆっくり離し、数分間断続的に行う

また、

呼吸を意識して吸う。
リラックスし、ゆっくりと呼吸をしながら

つばを押すとき = 「息をはきながら」
力を抜くとき = 「息を吸う」