

●発効日 2018年12月19日

●発行者 からだ導場Laugh/整骨院きよし屋 ●新潟県三条市嘉坪川1-2-17ネクサスビル1階1-C

院長のコラム



からだ導場Laugh/整骨院きよし屋
代表の高野 聖(たかの きよし)です。

今回のテーマは...

「乾燥」にご注意!

寒くなり冬になった実感が増している12月ですが、寒くなると乾燥が気になりますよね?指のささくれやあかぎれなどの肌トラブルへのケアは皆さん気になる所だと思いますが、健康管理にとっても乾燥は大敵なんです。

体内の水分量が落ちると血液がドロドロになり循環が悪くなりますし、粘膜も潤いを失う事になります。口の中や気道・食道、目などの粘膜が潤いを失うと菌やウイルスなどの侵入を防ぐ機能が下がってしまいます。

また、乾燥肌は割れて出血する場合もあるでしょうがそれは体内への菌の侵入ルートを作ってしまう事になるわけです。

つまり水分量が落ちると菌が体内に入りやすくなるわ循環が悪いから免疫も弱くなっているのだから菌に対抗

できないわで、健康維持に難しい状態だと言えるのです。

その体内の水分状況をチェックするには「唇」がいいかなと思います。唇は皮膚ではなく粘膜そのものだからです。口腔内(口の中)の延長なんです。唇が渴いてしまう人は体内水分量も落ち気味だと考えていいと思います。肌がカサカサするのも当然指標になると思います。

水分摂取は暑い夏より寒い冬は頻度が落ちるとは思いますが、こまめに補給するといいです。冷やさない様に暖かい飲み物が望ましいですし、食べ物も水分が豊富な食べ物を食べるといいでしょうね。

寒い冬は我が家は鍋がかなりの高確率が出ますが、本当に幸せな気分になります(笑)スープには栄養がいっぱいなので最高ですよ!

フィジカルLabo

サイドプランク ダイアゴナルニートゥエルボー 「股関節の機能性アップ」



①肩の下に肘、上の足の内側を接地させ横向きになります。

②接地している肘と足に乗り、床側の体側部に力を込め体を浮かせます。

③浮いている腕と脚を前方に曲げて来て肘と膝をくっつけます。

【注意】
対角的な運動で軸や重心のイメージを感じつつ行いましょう。

Laugh's Act

コンプレフロスという用具を使った治療を導入しております。

これは皮下の各組織間の滑りを良くなり、圧

迫をする事で筋組織として安定し、神経的な反応で筋緊張が下がります。さらに、簡単な虚血状態になりますので、その解放により体液の充満が起こりリバウンド的に組織が潤う感じです。

よって筋疲労によりパンパンになっている状態だったり肉離れ後の硬結なんかにすごい効果が出て動かしやすくなります。

コンディショニング用具として治療に組み込ませて効果を出しています。



からだ導場
Laügh
整骨院きよし屋
We support!!

中越高校女子バレー部
新潟ナポリFC三条 Jr.

LINE@でお問い合わせください

- 予約 … お名前・ご希望の日時・お体の症状
- ご相談・お問い合わせ … お名前・ご相談、お問い合わせ内容
- … 電話での連絡を希望される場合は電話番号

LINE 友だち追加

