

運動不足が気になるこの季節に



暦の上では春を迎えるころですが、とはいえ寒さの底はこれから。

暖房で上半身ばかり温まり、下半身が冷えることで、頭がぼーっとする“冷えのぼせ”が起こりやすくなります(暖かい空気は上へ、冷たい空気は下へたまりやすい)。また、**寒さで家にこもりがちになると、立つ・歩くといった基本動作に必要な筋力やバラン**

ス力が低下し、**転倒リスクも高まります**。体内の熱をかき混ぜ(湯舟のお湯をかき混ぜるようなイメージ)、巡りを整えるには「やさしく体を動かすこと」がとても効果的です。そこで、亀田スポーツ医科学センター協力のもと、足元から全身に良い刺激を与える“簡単ストレッチ&軽い運動”を4回に分けてご紹介します。

1 ベッドの上で 起床時や就寝前に。腰や股関節をやさしくほぐす



① ひざ抱え伸ばし

仰向けで片ひざを両手で胸へ引き寄せて20秒キープ×左右
最後に両ひざを抱えて20秒

効果

- ・腰の緊張をほぐす
- ・股関節の柔軟性 UP

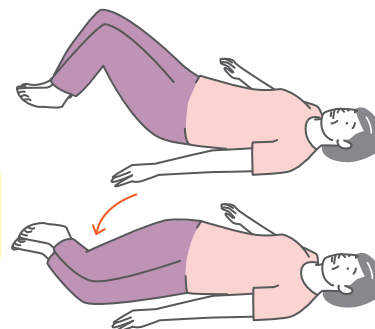


② ひざパタパタ(両肩はベッドにつけたまま)

仰向けでひざを立て、左右にゆったりとパタパタ倒す×10回

効果

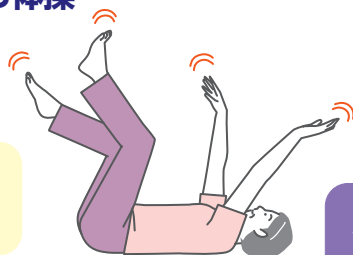
- ・こわばった腰・股関節・臀部の緊張をゆるめる
- ・寝返り動作のサポート



③ 手足ぶらぶら体操

効果

- ・手足の血流改善
- ・むくみ予防
- ・冷え対策



軽く手足を持ち上げ、力を抜いてぶらぶら振る×20秒

さらに、

朝はカーテンを開けて日光を浴びながら軽く体操をすると、脳内のセロトニン(通称 幸せホルモン)が分泌され、気分の安定にもつながります(10~30分程度)。



お問い合わせ・ご予約
亀田スポーツ医科学センター

☎04-7099-2345



書籍紹介



花粉症シーズン到来! お早めに耳鼻咽喉科へ

花粉の飛散が多い季節となりました。

鼻水や鼻づまりなどの症状でお困りの方は、お早めに耳鼻咽喉科へご相談ください。

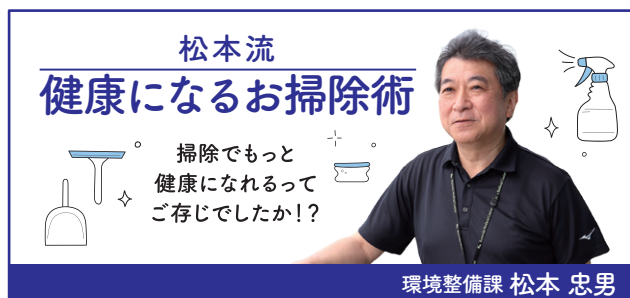
症状や体質にあわせた治療方法をご提案いたします。



bayfm「MEDICAL UPDATES」

FMラジオ局ベイエフエム『it!!(イット)』では、毎週火曜日の午後3時から、当院のスタッフが出演する「MEDICAL UPDATES」のコーナーが好評放送中です。

2~3月は、臨床遺伝科の門岡みずほ医師(産婦人科医、臨床遺伝専門医)と、大高理生 認定遺伝カウンセラーが、最新の遺伝医療を踏まえながら、患者さま・ご家族の思いに寄り添い、出生前検査や遺伝カウンセリング、遺伝診療について紹介します。



第3話 健康を守るためのほこり対策

どこからともなく現れるほこり。毎日掃除をしていても、気づけば部屋の隅や家具の下にたまっています。この小さな存在は、単なる「目に見える汚れ」ではなく、私たちの健康に直結する重要な問題です。ほこりを放置すると、喘息やアレルギーなどの健康被害を招く可能性があります。では、この見えない敵とどう向き合えばよいのでしょうか。

ほこりの正体と健康リスク

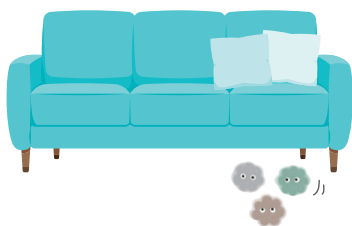
ほこりは、衣類の繊維、髪の毛やフケ、皮膚のかげらなどの集合体です。さらに、外から侵入した花粉や土埃、排気ガス由来の微粒子も混ざっています。顕微鏡で見ると、ほこりの中ではカビや細菌が繁殖し、それを餌にダニが増えることがわかります。

特に注意が必要なのは、トイレや脱衣所など湿度の高い場所です。湿気を含んだほこりは床に落ちやすく、カビや細菌が繁殖しやすい環境をつくります。病院清掃35年の経験から、管理されていないほこりは、感染症の原因菌を運ぶ媒体になり得ると感じています。ほこりを「健康リスク」として捉える視点が大切です。

ほこりがたまるメカニズム

ほこりの動きは空気の流れに左右されます。人の動きやエアコン、換気扇、温度差による気流によって室内を漂い、最終的に「行き止まり」に集まります。

壁や家具のそば数センチの空間は「境界層」と呼ばれ、空気の流れがほとんどありません。このため、部屋の隅や家具の下、ベッド周りは、ほこりの温床になりやすいのです。



ほこりがたまりにくい環境づくり

物が多いほど表面積が増え、ほこりは付着しやすくなります。コード類や小物はまとめ、整理整頓を心がけましょう。また、家具は壁から5~10cmほど離して配置し、空気の流れを確保することも有効です。

ほこりは避けられない存在です。性質を理解し、上手に付き合うことが、健康を守る住環境づくりの第一歩です。

身近にできる効果的なほこり対策

最後に、今日から実践できる簡単で効果的な方法をご紹介します。

1. 掃除は乾拭きから始める

ほこりは水分を含むと、繊維や表面に張り付いて取りにくくなります。いきなり水拭きをせず、まずは乾拭きでほこりを除去し、その後必要に応じて水拭きや洗剤拭きを行いましょう。

2. 一方向に拭く

往復して拭くと、せっかく集めたほこりを元に戻してしまいます。奥から手前など、一方向に拭くことが基本です。

3. 掃除中は換気しない

掃除中の換気は、舞い上がったほこりを部屋中に拡散させてしまいます。掃除が終わってから30分ほど経ってから換気するのが効果的です。

4. 100円でできるほこり取り道具

100円ショップで売っているT字型のガラススクイージーのゴム部分に、はさみで約5ミリ間隔の切り込みを入れます。トイレなどの狭い場所では、モップがほこりを押し込んでしまいがちですが、このスクイージーを奥から手前に床を滑らせるだけで、ほこりが切り込みに刺さり、塊になってごっそり取れます。テレビや雑誌では「松本式スクイージー」と呼ばれています。ぜひ一度試してみてくださいね。



LINE公式アカウント「亀田INFO」

／ 亀田クリニック・亀田総合病院からの情報をお届けします／

友だち募集中



QRコードを読み取って
友だち追加を
選んでください