

運動不足が気になる この季節に

前号に続き、簡単なストレッチ&軽い運動をご紹介します。寒さの影響で最近あまり動けていないと感じる方は、ぜひお試しください。



2 椅子で



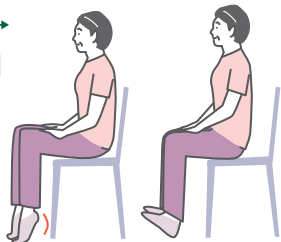
日中に手軽に。足元+胸郭を動かしてめぐりUP

① つま先・かかと交互上げ

椅子に座り、つま先→かかと→つま先→かかと…交互に20回

効果

- ・足元の血流改善
- ・歩行の安定
- ・冷えのぼせ対策



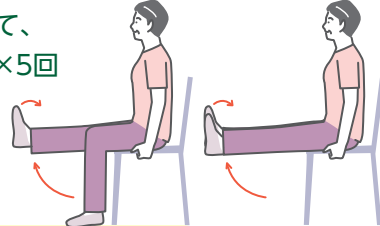
② レッグエクステンション(膝伸ばし)

片足ずつ膝を伸ばして、つま先を手前に引く×5回
→両足同時に5回

余裕があれば
3秒キープ

効果

- ・太ももの筋肉(大腿四頭筋)の強化
- ・立ち上がり・階段動作をサポート

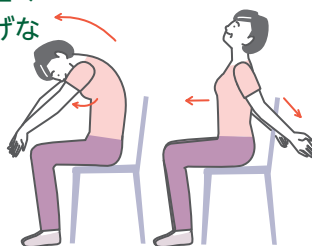


③ 両手を大きく動かす +深呼吸(キャット&カウ風)

背中を軽く丸めながら息を吐く
胸を開いて両手を大きく広げながら息を吸う×5回

効果

- ・呼吸が深くなる
- ・胸郭が広がる
- ・猫背改善
- ・ストレス緩和



④ もも裏ストレッチ (ハムストリングス)

片足を前に伸ばし、つま先を上
→背すじを伸ばしたまま前へ少し
傾ける20~30秒

効果

- ・歩行のストライドUP
- ・ひざ痛・腰の負担軽減



お問合せ
ご予約

亀田スポーツ医科学センター ☎ 04-7099-2345



書籍紹介



医療費控除 お忘れなく

医療費控除は、「1年間の医療費が一定額を超えた場合、確定申告をすると税金が安くなる制度」です。

【医療費控除の対象となる医療費の要件】

- ① 納税者が、自己または自己と生計を一にする配偶者やその他の親族のために支払った医療費であること。
- ② その年の1月1日から12月31日までの間に支払った医療費であること。(未払いの医療費は現実に支払った年の医療費控除の対象となります)
- ③ 治療を目的とした支出であること。(対象外の例:美容目的の施術、予防・健康増進目的の支出など)

【医療費控除の対象となる金額】

※1	※2	※3
2025年中の 医療費支払総額	保険などで 補てんされた額	医療費控除額
	- 10万円 =	

- ※1: 申告する本人のほか、控除対象配偶者や扶養家族はもちろん、収入があるために扶養家族にならない配偶者や子供の医療費、生計が一緒の親族全員分の医療費を合算して申告できます
※2: 所得の合計額が200万円までの人は、10万円ではなく所得の5%
※3: 最高200万円まで

【医療費控除の手続き】

「医療費控除の明細書」を所得税の確定申告書に添付する必要があります。また、マイナポータル連携を利用して医療費控除が申告できる仕組みもあります。詳しい手続きの方法や詳細は、最寄りの税務署または市町村の税務窓口へご相談ください。

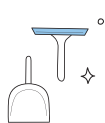


「NOBORI」の医療費後払いサービスをご利用いただくと、当院を受診した際の領収証や明細書のデジタル保存や印刷が簡単になります。詳しくは亀田ニユース1月15日号をご覧ください。➡

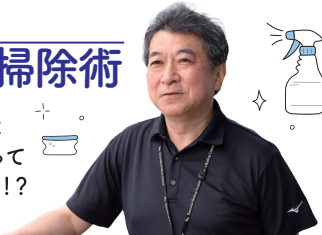


松本流

健康になるお掃除術



掃除でもっと
健康になれるって
ご存じでしたか!?



環境整備課 松本 忠男

第4話 掃除で花粉症シーズンを乗り切り、快適な春へ

春の訪れは、多くの方にとって「花粉症」という悩みの季節でもあります。国民の約4割が悩まされていると言われる今、花粉症はまさに「国民病」と言えるでしょう。そこで、今回は少しでも花粉症の苦しさから解放されることを願い、環境を整えることでお役にたてる、ご家庭で今日からできる花粉環境管理術をお伝えします。

花粉の侵入経路を断つ「第一の防波堤」

花粉対策の基本は、「いかに家の中に持ち込まないか」というところから始まります。

玄関先での正しい花粉落とし

帰宅時、衣類の花粉を手でパタパタ払うのは逆効果です。手で払った時に発生する乱気流が花粉を舞い上げるからです。濡れたタオルやウェットシートで衣類を軽く押さえる「スタンプ方式」が効果的です。水分が花粉をキャッチし、舞い上がりを防ぎます。コートなどの上着は玄関に掛け、寝室やリビングには持ち込まないようにしましょう。

入ってきた花粉を「減らす」

どれだけ気をつけても、外からの花粉の侵入を完全に防ぐことはできません。だからこそ、室内に入った花粉をいかに効率的に除去するかが重要です。

空気清浄機の効果的な設置

空気清浄機は玄関や寝室など、人の動線が多い場所に設置することで、浮遊する花粉を効果的に捕捉できます。

床掃除は「乾拭き」が基本

花粉が床に落ちた後、いきなり水拭きするのは逆効果です。花粉が水分に混じり、かえって床全体に広がってしまいます。まずは乾いたモップやマイクロファイバークロスでゆっくりと一方向に拭くことで、花粉の量を減らすのが基本です。ただし、空中に巻き上げないようにゆっくり動くことも忘れずに。

ゆっくり
一方向へ



掃除機を使用する場合は、排気口が上部にあるタイプは壁に当たった風で花粉を舞い上げる可能性があるため注意が必要です。

100均でできる壁や棚の花粉対策

室内で花粉が付きやすいのは、床だけでなく「壁」や「棚の上」です。そこで、最後に100均グッズで作れる「花粉取り棒」をご紹介します。

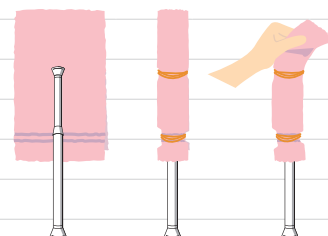
花粉取り棒

用意するものは次の4つだけです。

- つっぱり棒
- タオル
- 輪ゴム
- ストッキング(黒がおすすめ)

作り方

① タオルを巻く



黒いと、取れた
花粉が見えて達成感アップ!

つっぱり棒にタオルを巻く
上下2か所を輪ゴムで固定
タオルは、つっぱり棒の先端
から5cmほどはみ出させる

② ストッキングをかぶせる

全体を包むように装着
これで完成です。



使い方のコツ

ストッキングの静電気で花粉を吸着しますから、壁や棚を上から下へ一方向に軽くなでるだけ。ゴシゴシこすらないでください。

効果アップの裏ワザ

使う前にストッキングを手でこすると、静電気が増えて、花粉が取れやすくなります。

このように100均グッズを上手に活用すると、花粉を舞わせずに減らせます。

花粉症対策は、事前にリスクが高いポイントを押さえ、先回りして環境をえることが重要です。「家の中に持ち込まない」「入ったら減らす」「身体に残さない」。

この3原則を守らただけで、春の訪れを、もっと楽に、快適に迎えられるはずです。

亀田
INFO

●亀田総合病院公式 LINE

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