

運動不足が気になる この季節に

暦の上では春に近づいていますが、朝夕はまだ冷えこみます。ご紹介するストレッチと軽いエクササイズで、ぜひ体をほぐすきっかけを作りましょう。



3 こたつ・床で

座りっぱなしの“冷え&むくみ”に効くちょっと運動

① 足首まわし(循環+柔軟性 UP)

足首を大きくゆっくり 左右 10 回ずつ

効果

- ・ 冷え・こむら返り予防
- ・ 歩行の安定



② 足首パンプ運動

つま先とかかとを交互にゆっくり上げ下げ

効果

- ・ 血流改善
- ・ ふくらはぎのポンプ作用を促しむくみ予防



③ 足指グーパー(全力で)

足指をギュッと握る→思い切り開く×10回
床につけたまま/浮かせたまま、どちらでもOK



効果

- ・ 足指の筋力 UP
- ・ 冷え・むくみ改善
- ・ 転倒予防の一助



書籍紹介



お問合せ
ご予約

亀田スポーツ医科学センター

04-7099-2345



知っているようで知らない 鼻のかみ方



鼻をかむことが増える時期です。

正しい鼻のかみ方をご存じでしょうか？

鼻を両方いっぺんに強くかむと、体にかかる圧が一気に高くなり、いくつかの不調が起きやすくなります。代表的なものは、

- 頭痛や顔の痛み
- 鼻の粘膜を傷める
- 鼓膜が破れる、難聴になるリスクがある
- 細菌やウイルスが耳に送られて中耳炎のリスクが上がる などです。

耳鼻咽喉科 明石 健部長に聞きました

◎正しいかみ方

- ① かむ前に口から息を吸う
- ② 片方の鼻をきちんと押さえ、片方ずつかむ
- ③ ゆっくり、やさしく、少しずつ、確実にかむ
- ④ 鼻がつまっているときには無理に強くかまない



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。

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!?



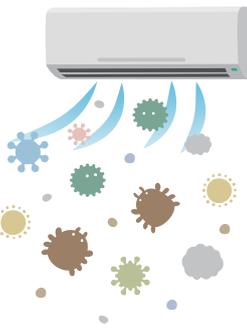
環境整備課 松本 忠男

第5話 部屋の「風」は、家族の健康を守るカギ

皆さんは普段、部屋の中の「風」をどれほど意識されているでしょうか。エアコンの風、サーキュレーターや扇風機、換気扇、窓からの外気。これらは確かに快適さをもたらしますが、使い方を誤れば「健康を脅かす存在」にもなり得ることを、まずは知っていただきたいと思います。

見えない風が、ホコリを運んでいる

私たちが日常的に感じる「風」は、単に温度を調節するだけでなく、空気中に浮遊する様々な物質を運ぶ役割も担っています。病院清掃の経験から得た重要な知見として、適切に管理されていない風は健康リスクを高めるということが挙げられます。



エアコンの風は意外と強く、吹き出し口では毎秒約3メートル。この強さが「空気の渦(乱気流)」をつくり、目に見えない汚れを舞い上げてしまうのです。特に、アレルギーやぜんそくのある方、小さなお子さんや高齢の方は影響を受けやすくなります。

扇風機やサーキュレーターの注意点

扇風機やサーキュレーターには高性能フィルターがありません。後ろから吸い込んだ空気を、そのまま前に送り出す仕組みです。汚染された室内では、空気と一緒にホコリなども部屋中に広げてしまうため、注意が必要です。

今日からできる「やさしい風」の使い方

1. 風は「弱」が基本

エアコンも扇風機も、風量はできるだけ弱く。温度は適切に、風はやさしく。

それだけで、ホコリの舞い上がりはぐっと減ります。

2. 換気は“通り道”をつくる

窓を2か所開けて、空気の通り道をつくりましょう。朝の換気は特におすすめです。

ただし、掃除中はホコリが舞いやすいので、換気は掃除が終わって30分ほどしてからが安心です。



換気は掃除の30分後

3. 強い風は、やがてやさしくなる

流体力学でいう「粘性拡散」—この原理を理解することが、健康的な空気環境づくりのカギとなります。言葉にすると、難しく感じると思いますが、強い風も距離が進むにつれて周囲の空気と混ざり合い、やがてやさしい風へと変化するという意味です。

具体的には、エアコンの真下や、扇風機のすぐそばは、一番風が強い場所です。

おすすめなのは、風が直接当たる場所から少しだけ離れて過ごすこと。

まわりの空気と混ざってやわらかく、やさしくなった風を感じる位置にいるほうが、体にも呼吸にも負担が少ないのです。

「少し横へずれる」それだけで、風は家族の健康を守る味方になります。

風を知ると、掃除が変わる

風の性質を理解することは、効果的な掃除にもつながります。風の流れがわかれば、ホコリがたまりやすい場所を予測できるからです。例えば、エアコンの正面の壁、風がぶつかる場所、空気の通り道の終わり。こうした場所を少し意識して拭くだけで、部屋はぐっと清潔に保てます。

毎日ほんの少し意識するだけで、風は最高の健康パートナーになってくれます。風は、乱すものではなく、整えるもの。毎日の小さな工夫で、家族の健康を守る味方になります。



医療エッセイのバックナンバーはこちらからご覧いただけます。

<https://medical.kameda.com/general/about/magazine/index.html>



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