



# みんな骨だより 8月号



最近患者様に朝方足がつかって痛い訴える方が多くなります。

確かに夏はつりやすい環境になります。

原因には①ミネラル分の不足 ②水分不足 ③筋肉の緊張 ④エアコンの冷えなど

予防は…

①ミネラル補給にはスポーツドリンク(糖分が強いため水で2~3倍に薄めて飲む)

②水分補給(ただしコーヒーやアルコール、カフェインの含むお茶以外)

③ストレッチ ④お風呂で温めることや適度の運動 など有効です。

実際につってしまったときは…ストレッチが一番です。

そもそもつるとは、筋肉が収縮(縮こまる)する事で起こるので伸ばしましょう!!

## 8月休診のお知らせ



8月11日(金)は、山の日で祝日の為  
**休診**させていただきます。



ご迷惑をお掛け致しますが 宜しくお願い致します。  
また、当院はお盆休みなく通常通り診療しております。

## かつた整体院 (みんなの整骨院内2F) Serenity診療案内

☆ボディケア…30分以上のマッサージで気になる部分や疲れを  
しっかりケア致します。

30分2000円・45分3000円・60分3900円

☆フットケア…ソフトな刺激で足裏からふくらはぎまでマッサージして  
老廃物を取り除きます!

30分2000円・45分3000円

**自由診療は予約優先**です。

できる限り事前にご予約ください。 (☎045-827-3288)

当日の施術は空いていればご案内可能ですが予約状況によりお断りさせて頂くこともございます。

鍼治療に関しては、**完全予約制**とさせて頂いております。

## 水の過剰摂取は注意! 「水毒」とはどのような症状?



私たちの身体は、約60%が水分で出来ており、水分は、生きる為に必要不可欠です。夏は汗をかく量も増えるので、熱中症対策の為に、こまめな水分摂取が必要です。しかし、そんな水分ですが、間違った摂り方をしたり、過剰に飲みすぎたりすると「水毒」になりやすく、身体に様々な不調をもたらすことがあります。



### .....水毒の症状.....



- 顔や身体のみくみ
- ぽっこりお腹
- だるさ・疲労感
- 下半身太り
- 手足や脛の冷え
- 太りやすく痩せにくい
- 立ちくらみ・めまい
- 頭痛 など

## 「水毒」を予防しよう!正しい水の摂り方とは?

通常、水は体内を循環し、老廃物を尿や汗として体外へ排出しますが、巡りが悪くなったり、水分の過剰摂取によって体内に余分な水分が溜まり「毒」となってしまうことがあります。

### ◎一度にたくさん飲まない

一度に大量の水分を摂取してしまうと、胃腸に負担が掛かります。1回の摂取量はコップ1杯(約200ml)程度にし、こまめに摂取するようにしましょう。

### ◎冷えたものではなく常温で

暑いと冷たいものを飲みたくなりますが、氷たっぷりの飲み物は体を冷やす原因に。身体の中が冷えると、胃腸の働きや血の巡りが悪くなるため、常温や温かいものを飲みましょう。

### ◎ストレッチや軽い運動をする

下半身には、身体の多くの筋肉が集中しています。下半身の筋力が低下することで血流が悪くなり、汗もかきにくくなるので、水分が体内に溜まりやすくなります。冷えやむくみの原因につながることも。デスクワークが多い方や、運動不足だという方は、特に意識して下半身の筋肉を動かすようにしましょう。

### ◎身体を冷やさない

身体の体温が1度下がると、免疫力や代謝も下がっていきます。代謝が悪くなると、むくみも感じやすくなります。夏でも室内は冷えますので、冷え対策を行いましょう。

暑い夏は冷たい水分をたくさん摂ってしまいがちですが、水分は摂れば摂る程良いというわけではありません。しかし、熱中症予防の為にもしっかり水分を摂ることは大切ですので、摂り方のポイントを押さえて、むくみや疲れを残さず夏を乗り越えましょう!