



# みんな骨だより 7月号



## みんな骨メンバーで、納涼会を行いました。

6月某日、少し早めの納涼会を行いました。これからやってくるであろう猛暑に立ち向かうために、スタッフ全員スタミナをつけようという事で今回のお料理は“肉”に決定!!

予約必須のTボーンステーキ1Kgを堪能して参りました。

店員さんにナイフをお借りして、

骨の際まで残らずそぎ落とし、見事完食でした。

美味しいお肉で我々スタッフのパワーは夏に向けて

準備万端!!これから来る暑い夏に向けての

お身体のメンテナンスにも気合い十分で頑張ります!



## 鍼治療の予約について

3月から開始致しました、徳田院長による鍼治療【徳鍼】ですが、お陰様で皆様から大変ご好評を頂いております。どうも有難うございます。

当院では出来るだけ多くの患者様に治療を受けて頂ける様、

6月より**鍼治療に関してのみ完全予約制**とさせて頂く事になりました。

お手数をおかけ致しますが皆様のご理解とご協力をお願い致します。



## 7月休診のお知らせ

7月17日(月)は、**海の日**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。



## ～夏の温度差が身体の不調を招くワケ～



エアコンなどで快適な室温で暮らすのが当たり前の現代人は、昔に比べて室内外の温度差への耐性が弱くなってきています。今回はそのメカニズムを解説します。

### 温度差で身体が疲れる理由

エアコンの普及していなかった昔と違い、現代の夏は室内外の温度差が大きくなっています。調査で、最高気温が35℃以上の猛暑日の室内の設定温度を聞いたところ、どの年代の女性も「外気温との温度差は平均約10℃」であることがわかりました。

交感神経は、体温を一定に保つために大きな役割を担っています。温度差が激しい環境下では、室内と屋外の出入りを繰り返すたびに交感神経がフル稼働し、そのたびに相当量のエネルギーが消費されます。そのため、室温と外気温の温度差が激しいほど、夏バテは起こりやすくなるといえます。

### 夏と冬で身体への影響は違う？

もともと冷え性の人は、夏も冬と同じく身体のコールドダメージが大きいといえます。その理由は下記の2つです。



#### ① 冷え性の人は筋肉量が少ない

一般的に冷え性の人は筋肉量が少ない場合が多いため、熱を作りにくく冷房の影響を受けやすいといえます。

#### ② 基礎代謝は夏より冬のほうが高い

冬は気温が低いため、熱を作るために身体の基礎代謝が上がります。一方、夏はその必要がないため基礎代謝が下がります。冷え性の人は夏でも身体が冷えているので、基礎代謝が落ちてしまうと、熱を作るエネルギーが不足し、疲れやすくなってしまいます。

体調にもよりますが、冷房は28℃に設定し、室内外の温度差や冷やし過ぎに注意しましょう。

