

保存版

ぎっくり腰になったなら・・・

寒くなると増えてくるのが「ぎっくり腰」です。欧米では「魔女の一撃」と呼ばれることもあり、何の前触れもなく急に発症することが多く、一度起きてしまうと定期的にぎっくり腰を起こす人も少なくありません。

「放っておいたらそのうち治るだろう・・・」という気持ちが痛みを長かせてしまいます。ぎっくり腰は早くに正しい対処をすれば2～3日で改善することがほとんどです。

しかし最初の対処法を間違ってしまうと痛みが長引いたり定期的にぎっくり腰を起こすような体質になってしまうので注意が必要です。



対処法

痛みがある時は絶対に安静！



先生、質問です！
痛みがある時の対処方は
「冷やすの？」「温めるの？」

患部防熱を持っているときは冷やします。
熱を持っていない時は冷やさないようにしてください。
ちなみにも、冷やさないのと温めるのは違うので**要注意！**



× やってはいけないこと

見よう見まねでストレッチをしたり家族にマッサージをしてもらうことはお勧めしません。下手に自分で何かをしてしまっただけに悪化してしまうケースがよくあります。

車が故障したらJAFを呼ぶように
トイレの水漏れはクラシアンを呼ぶように、
痛みは体の故障なので
専門家に見てもらいましょう！



自分でできる対処法

一番早く改善する方法は当院に来ることですが「痛くて動けないから行けないよ～」という方もいるので、まずは動けるようになるために「寝ながらでも簡単にできる体操」をお伝えします。

少し動けそうなら次の動作を行ってください

- ① 仰向けに寝転んで両ひざを立てます。
- ② 手は体の横に、手のひらは上を向けます。
- ③ 胸式呼吸を10回程行います(胸式がポイント！)
- ④ お尻を床から少し持ち上げすぐに下ろします。
- ③④をくり返し行います。

体操の動画はこちらから
受け取ってください。
→ → → → →

QR
コード



ぎっくり腰を発症すると仰向けに寝転んだ時に膝を伸ばすのが辛くなります。この体操をくり返し行くとだんだんと膝が伸びてくるので、無理なく膝を伸ばせるようになれば痛みも和らいでくるので動けるようになってきます。

世界の平均寿命は**72**歳

100年前、世界の平均寿命は31歳でしたが、医学の進歩や貧困率の低下など色々な要素で大幅に寿命が延びました。2045年には100歳を超えるとされています。これからの時代は「いかに長く生きるか」ではなく「いかに健康でいるか」にポイントになってきます。



病は気からじゃなく 免疫力の低下から

健康な体を作るには免疫のシステム強くする(免疫力を高める)必要があります。例えば、免疫システムが強い人は風邪のウイルスに侵されません。ウイルスはそこら中じゅうじゅうしますが、問題はそれに侵されるか打ち勝つかのどちらかです。

最強の免疫力を手に入れる**二大食材**！

免疫システムを強化する三大要素とは「睡眠」「運動」「食事」です。その中で今回は「食事」にフォーカスしたいと思います。

免疫システムを強化する2つの代表的な食材！

1つ目は**ホワイトマッシュルーム**です。ウェスタンシドニー大学の研究によると**1日100g**のマッシュルームを取ると、1週間後の睡眠検査で免疫システムの元となる抗体が**55%**も上昇するという驚きの結果が出ました。

2つ目は**オリーブオイル**です。タフツ大学の研究によると、老人や肥満患者の朝ごはんではパンにバターやマーガリンを付けるのではなく**オリーブオイルをつけて3ヶ月**食べてもらった所、**53%**免疫システムが強化された数値が検出されたとのこと。

オリーブオイルもマッシュルームも日本ではなかなか高価な食材ですが、毎日摂取することで得られる人生の恩恵は大いにあるということです。

明日はマッシュルーム入り生サラダにオリーブオイルをかけて食べよう！



健康は自己責任

毎日ジャンクフードを食べている私には耳の痛い言葉です(笑)



LINE@
はこちらから

QR
コード

LINE@やメールマガジンではニュースレターではお伝えしきれないお得な健康情報や今回お伝えした「自分でできる体操」の動画もあります。下記のアドレスにメッセージを頂くか、QRコードを読み込んでお得な情報をゲットしてください！

 hanjyou.recipe@gmail.com



動画配信中

受け取ろう！

体操の動画を

LINE@に登録して