



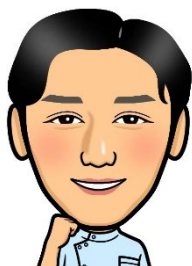
養生だより



発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com



こんにちは、院長の中野です。 すっかり夏真っ盛りとなりました。 夏は冬に比べて日照時間が長く、朝が早く来ます。 この特徴を活かしたのがサマータイム（時計の針を1時間早める制度）ですね。 サマータイムは、アメリカやカナダ、ヨーロッパなど広い地域で導入されています。 ただし、アメリカやヨーロッパの中でもサマータイムを導入していない州や国もあるそうです。 アメリカ内で移動をするときは注意が必要です。 さて、そんなサマータイム、実は日本でも行われていた時代がありました。 戦後、1948年から1951年までの3年間、 アメリカの文化を取り入れる形でサマータイムが実施されたということです。

ところが導入してみると長時間労働の温床になったり、睡眠時間がうまく確保できなかったりといった問題が起こったようで、早々に廃止にされることに。 確かに時計の針だけ進めても、体内時計とうまくマッチしなければ切り替えが難しいでしょう。 実は、サマータイムについての否定的な意見は、日本だけでなく世界各国でも起こっています。 EUでは、2021年を最後にサマータイムが廃止される方向で検討が行われてきました。 現状では最終的な結論が出ておらず、結局今年も継続されるようです。 また、アメリカでも2023年にサマータイムを廃止する予定になっています。 こうした国々では、本当に撤廃するのか、撤廃する場合はサマータイムとそれ以外の時間どちらに時刻を合わせるのか、といった議論が行われているそうです。 導入する場合も辞める場合も、長く続いた慣習を変えるというのは難しいことですね。 日本では本格的に人々の間に根づく前に廃止されてよかったのかもしれません。 とはいえ、夏は日照時間が長いことには変わりはありません。 時計の針がどうあれ、早起きをして日差しの有効活用をするのはよいものです。 日中は外に出るのがつらい真夏でも、早朝であれば比較的過ごしやすい気候です。 クーラーの効いた部屋にこもっていると暑さに体が慣れませんし、運動不足になってしまうでしょう。 涼しい時間を活用して、散歩などに出かけてみてはいかがでしょうか。 ただし、熱中症対策は忘れずに。 では、適度に体を動かして元気に夏を乗り切りましょう。 院長 中野和正

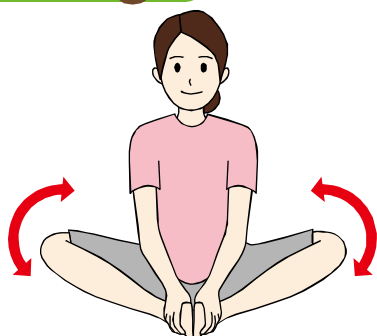
お悩み解消! 簡単エクササイズ

足裏を合わせる

「股関節ストレッチ」

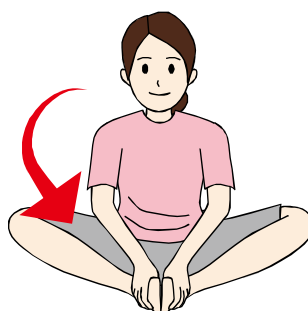
デスクワークによる座り疲れや運動不足などが続くと、股関節から骨盤にかけての筋肉が硬くなってしまい、それが下半身のだるさにもつながりますので、股関節周りをストレッチしましょう。

やり方 1



両足の裏を合わせて座り、両ひざを上下に小刻みに揺らします。目安は20～30秒間程度です。

やり方 2



おへそを足に近づけるように上半身を倒し、股関節を伸ばします。目安は30秒間程度です。背中が丸くならないように注意してください。①②を3～5回ほど繰り返しましょう。