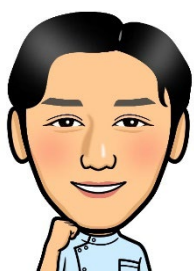




養生だより



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。心地良い風が吹くようになってきた今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？ 暑さも少し和らいできたとはいえ、まだまだ不快に感じる日もありますよね。さて、私たちの身の回りには、“疲労回復効果”をうたった製品がたくさんあります。夏前には「ヤクルト 1000」がぐっすり眠れると話題になって、店頭から消えてしまうほど大人気になりました。雑貨店には、マッサージ機器やリラクゼーションアイテム、入浴剤などが所狭しと並んでいます。さらに、最近は“リカバリーウェア”と呼ばれる、休息をサポートしてくれる衣類も登場しているんだとか。6月には、スーツの販売などを行う「AOKI」が疲労回復ウェア「リカバリープラス」を販売したところ即完売、秋頃に第2弾の発売を予定しているそうです。また、総合スーパーの「イオン」でも着る疲労回復をうたった製品を販売しています。効果のほどはわかりませんが、「AOKI」と「イオン」の商品は、一般医療機器の認証も取っているんだそうですよ。こうしたリラクゼーション人気は、日本だけのことではありません。アメリカでは、リラクセス効果がある「リラクゼーションドリンク」が大人気なんだそうです。最近では、やる気を高めるエナジードリンクよりも、リラクセス効果を求める人が増えているということでしょう。そんなリラクゼーションドリンクの中には、日本で買えるものもあります。そのひとつ「CHILL OUT」は、緊張をほぐしてリラクセスできると若者などの間で人気なんだそう。これには、エナジードリンクのようなカフェインは入っていませんから、カフェインの過剰摂取が気になる方でも安心ですね。ただし、カフェインは入っていないくても、糖分は含まれています。「ヤクルト 1000」も、飲みすぎによる肥満を危惧する声もあるそうで、何事もやり過ぎ、飲み過ぎには注意しなければいけませんね。秋の夕暮れ、日が沈みかけた頃に近所を散歩したり、お月見をしたりすることでも、リフレッシュやリラクセスができるでしょう。話題の商品を試してみるのも面白いですが、ゆったりした時間も大切にしたいものです。まずは、美しい秋の夕暮れを見上げるところから始めてみるのもいいですね。

院長 中野和正

お悩み解消！ 簡単エクササイズ

就寝前におすすめ！

肩のリラクセスストレッチ

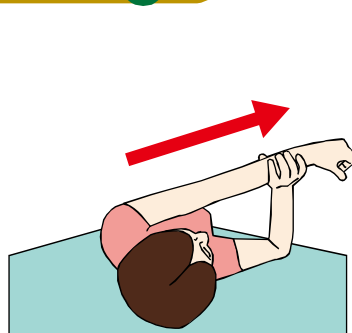
肩甲骨周りの筋肉は気づかないうちにコリがちです。就寝前にこのストレッチで肩甲骨周りをリラックスさせることで、心地良い眠りが促されます。

やり方 ①



布団の上などで仰向けになり、両手を組んでひじを伸ばしたら両腕を天井方向へ挙げます。

やり方 ②



右ひじを布団の上に置いたら、右手で左腕の手首寄りの部分を握り、左腕をそのまま右方向へ伸ばしていきます。肩甲骨周りが気持ちよく伸びればOKです。反対の右腕も同様に伸ばしてください。これを左右1セットで3～5回行いましょう。