



S字カーブが大切

いつも正しい姿勢で、どんな姿勢？
時々思い出してピン!とね。
頭の重さは、大人で約5kg、子どもでも約3kgとされています。(ボリングの球と同じくらい) その重たい頭を支える背骨は、S字にカーブして、筋肉への負担を和らげるフジコンのような働きをしています。

こんな座り方をしていませんか？

背中が丸い...
重い頭が前に出てきて、肩こりや腰痛を引き起こしやすくします。

そっくり返る...
腰に大きな負担がかかります。また、首や肩への負担も...

足を糸鼻...
股関節や骨盤が傾いてしまいます。

肘をつく...
上半身を肘で支えるので、肩の負担になります。背中はまっすぐですが、重心は前に移動してしまいます。

ほおぐえをつく...
頭の重さを腕で支えるので、肘をつきより、背中が丸まってしまいます。

まずは、自分の姿勢のくせを知り、気付いて直すことから始めてみましょう!

顔が真っ赤になるのは…?

気温が低い屋外から暖かい家の中に帰ってきたとき、急に顔が真っ赤になることがあります。これは『火照り(ほてり)』といって、熱を外に逃がさないために収縮していた血管が、暖かいところで拡張することで起こります。ただ、同じように顔が赤くなることでも、鼻の頭や耳たぶがかゆみ・痛みとともに赤くなったら要注意。寒さで血のめぐりが悪くなって起こる「しもやけ」かもしれません。早めに皮膚科で診てもらいましょう。



◎

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。自分の体も季節に合わせて変化しています。

秋冬も大事！汗のケア

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない？ そんなふうには思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐふき取ったり着替えたりせず、そのままにしています。この時季の冷たい空気にふれて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすことも…。油断せず、しっかり気をつけてほしいと思います。



ちょっと
見てみて！

役に立つ健康コラム

噛むと気になる…顎関節症

顎が痛む、口を大きく開きにくい、顎を動かすと音がする…それは「顎(がく)関節症」かもしれません。最近では年代を問わず発症がみられ、増加傾向にあります。噛み合わせ、噛みしめる癖、ストレスなどいろいろな要因が重なって起こりますが、頭痛・耳鳴り・肩こりといった顎や口以外の箇所にも症状がある場合、顎関節症と気づかないことも多いようです。もしかしたら…と思ったら、歯科または口腔外科を受診しましょう。



一度見つけてみましょう。

◎ 自分の歯やあごの状態を

鏡で
チェック!

みがき残しの要注意箇所は？

- ・奥歯の「みぞ」(中央のへこみ)
- ・歯と歯肉(歯ぐき)の境目
- ・歯と歯の間
- ・歯並びがデコボコなところ
- ・歯が低くなっているところ

いずれも「歯ブラシの毛先が届きにくい」という共通点があり、食べ物のカスやプラーク(歯垢:むし菌のかたまり)が残りやすいのです。歯みがきをするときはこれらの箇所を毎回、とくに注意してみがき習慣ができるといいですね。

