

保健だより



群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和4年10月号

季節の変わり目で安定した気候が続かず、体調を管理することが難しい日々が続いていますね。疲れも溜まっている時期かと思えますので、疲れを長引かせないよう、いつも以上に「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」を心掛けてくださいね。



疲れに関する色々な豆知識



身体が硬い人は疲れやすい人!?

身体の柔軟性が低いと血流が悪くなり、栄養が身体の隅々まで行き渡りづらくなるとともに、老廃物も溜まりやすくなるため、結果、疲れやすい身体になってしまうのだそうです。

ちなみに、目の神経が足先までつながっていることに関して、目が疲れやすい人は股関節が硬くなっている可能性が高いそうです。



タンパク質を摂取すると疲労が回復!

疲れた時は幸せホルモンと言われているセロトニンが少なくなっています。そのため、セロトニンの材料となるタンパク質を積極的に摂取すると疲労回復につながるそうです。

特に鶏の胸肉に含まれている「イミダゾールペプチド」という成分には、身体を疲れにくくする作用があるそうです。

また、かつお節に含まれている豊富なアミノ酸は目の疲れを和らげてくれるそうです。



適度な運動が心身の疲れを癒やす

身体を動かすと血流が良くなり、内臓の機能の活性化や質の良い睡眠をもたらすため、疲れが取れやすくなるそうです。つまり、運動することがデトックス行為になります。

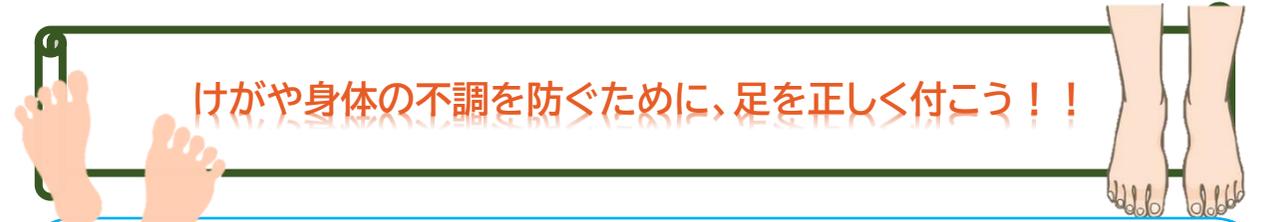
また、心身一如【しんしんいちによ】(心と体はつながっていること)という言葉があるように、身体を動かすと、心の疲れが癒えるそうですので、散歩や肩回し(ゆっくり5秒かけて肩を大きく回す)など手軽な運動に取り組んでみてください。

ツボを押して疲労回復!

- ①手の甲から肘までゆっくりさする。(1回)
- ②手のツボ「陽谿」【ようけい】を優しく押す。(5秒)
- ③足裏の土踏まずをさする。(5回)
- ④足裏のツボ「湧泉」【ゆうせん】を優しく押す。(5秒)



けがや身体の不調を防ぐために、足を正しく付こう!!



足を正しく付くとは...

「足を正しく付く」とは、立ったり、歩いたりした時に、足裏全体と足の指 10 本全てに均等に負荷をかけられている状態をいいます。

足が正しく付くことができていないと、全身の骨組みが歪んでしまうため、腰痛、膝痛、頭痛などといった身体の不調が起こりやすくなります。また、足の付き方に左右差があると、歩行時にふらついてしまうため、転倒しやすくなります。



～ 足が正しく付けているかチェック ～

* 以下のような症状があれば、足が正しく付けていないです。

- | | | |
|--|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 長時間歩くと足が痛くなる | <input type="checkbox"/> 靴ずれしやすい | <input type="checkbox"/> 外反母趾 |
| <input type="checkbox"/> 足をつりやすい、足が疲れやすい | <input type="checkbox"/> よくつまずく、転ぶ | <input type="checkbox"/> 内反小趾 |
| <input type="checkbox"/> 膝や腰を痛めやすい | <input type="checkbox"/> むくみやすい、冷え性 | |
| <input type="checkbox"/> タコや魚の目がある | <input type="checkbox"/> 外反母趾、内反小指である | |
| <input type="checkbox"/> 巻き爪がある | <input type="checkbox"/> 扁平足、O脚、X脚である | |
| <input type="checkbox"/> 足や足首をよく組んでいる | <input type="checkbox"/> 靴下やズボンの縫い目が回転している | |



足の負担を軽減するための靴の選び方・履き方

靴のかかと部分がしっかりと硬くガードされている靴を選ぶと良いです。靴を履くときには、かかとを「トントン」と軽く叩き、かかとをしっかりと靴に、はめましょう。



靴を選ぶ時は、できれば中敷きを抜いて、自分の足先と中敷きの先端との間に 1 cm ほど余裕ができる大きさが良いです。また、靴のつま先部分は指が使いやすいよう柔軟性のあるものを選ぶと良いです。

靴を履く時には、靴のべろを中央にし、ひもをしっかりと絞めましょう。ひもは、最後、足の外側で縛ると良いです。

足のトラブルが多い人は自分の足に合ったインソールを作ってみると良いです*

足のトラブル軽減のために、足指を使えるようにしましょう!!

右のイラストの運動やストレッチを試してみてください! →→→→→

