



6月診療案内

【★ほし整骨院だより★】



 ほし整骨院 Sports Medical room		2025年6月		TEL 0 2 8 - 6 4 5 - 2 4 0 0		
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 休 診	2 	3	4 休 診	5 	6	7 受付時間 8:30~ 13:00
8 休 診	9 	10	11 休 診	12 	13	14 受付時間 8:30~ 13:00
15 休 診 父の日	16 	17	18 休 診	19 	20	21 受付時間 8:30~ 夏至 13:00
22 休 診	23 	24	25 休 診	26 	27	28 受付時間 8:30~ 13:00
29 休 診	30 					

6月に入り毎年の事です、気温の上昇と共に湿度の上昇も加わり不快指数がグーンと上がる梅雨の時期でもあります。太陽は時折顔を出すだけで、雨がシトシト・空気はジメジメ・身体はベタベタ。とても過ごし難い日が続きます。こんな不快な時期に意識をして頂きたい事二点。まず一点目は何度も耳にする事が多いかと思いますが「熱中症」。ここ数年、夏の気温上昇は尋常では有りません。10年前と比べて平均気温は2度ほど上昇しています。真夏の暑さが到来したら水分の補給や休養・服装等で皆さん注意はすると思います。しかし、この6月に「暑熱順化」と言って、暑い環境に身体を慣れさせておくとその後訪れる猛暑の夏の熱中症のリスクを大きく軽減させる事が出来ます。ではその方法とは。①30分程度の少し汗をかくような運動をする（ウォーキング・ジョギング・サイクリング・筋肉トレーニング・ストレッチ等）②やや温度を高くして湯船につかり汗をかく③自宅の階段を昇り降りするなど日常生活の中で軽い運動を取り入れる。身体が慣れるのには2週間程かかります。ポイントはうっすら汗をかくこと。今から暑さに負けない強い身体の準備をして下さい！

二点目は「気象病」。気圧・温度・湿度等の気象の変化から自律神経のバランスが乱れ不快な症状が出てきます。頭痛や関節の痛み・倦怠感や気分の落ち込み・めまいや喘息の発作など症状は様々でとても辛く厄介な症状です。全身的に痛みがある方や交通事故の後遺症・大きな骨折の経験のある方が時として身体で天気予報を感じてしまうのは気象病が関係しているのかもしれませんが。予防治療対策としては、水分を補給しながら身体を温めて血流を良くする。特に耳の周囲～首周りを温める事は有効です。当院で推奨している「小豆のカイロ」はとても手頃で使い勝手の良い物となっています。

最後に今日は5月31日。WHO(世界保健機関)が制定した世界禁煙デーです。私はノースモーカーでタバコの美味しさは分かりませんが、新聞を見て初めて知りました。「百害あって一利なし」吸わない私から言わせればこんな言葉が当てはまると思います。自身の身体の為・周囲の人家族の為に禁煙に挑戦してはどうですか。簡単です！「タバコをやめる」と、強く決めるだけらしいです（笑）

院長ブログ・LINE・Instagram

グーグルマイビジネス見て下さい！

BLOG



HOSHI_SEIKOTSUIN

