

### 3. 『お風呂orプールに入りましょう！』

【堀尾がお風呂orプールをオススメする理由！】

- ①温熱効果 (10分くらい入れる温度)
- ②浮力
- ③水圧
- ④水中ストレッチ&リハビリ



深く沈めるほど  
浮力によって  
体重は軽くなる。

空気中で体重60kgの人間が腰まで湯に浸かったとき、みぞおち辺りまで浸かったとき、首まで浸かったときの体重の変化。



## 水圧

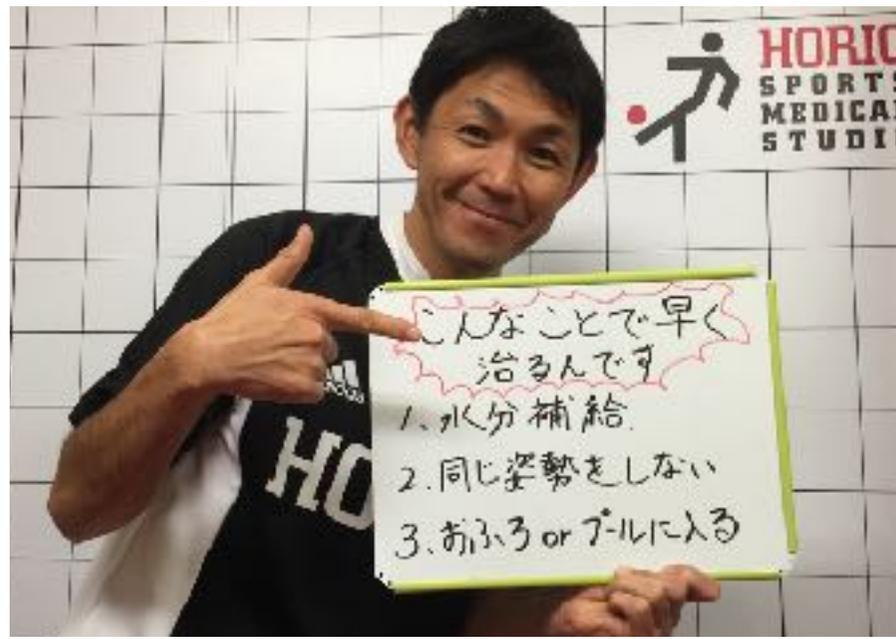
水圧はなんと1トン。  
だから血行促進に  
効果ありなのです。

風呂に浸かると、アラホ患部な  
んか階段よりウエストがすっきり締  
まっているみたい。殊なから、こ  
れ単に、空気より重い水の圧力の  
せい。とくに湯で覆われていない腹  
部は凹みやすく、水圧によって3~  
5回も縮むといわれています。  
腰まで湯に浸かっているとき、カ  
ラダが受ける水圧は、およそ1トン。  
この圧力にならない水圧を受けるこ  
とで、自動的にマッサージされてい  
るのと同じ効果が得られる。とくに  
脚部分がマッサージされることで、  
血管も同時に圧を受け、背筋滑って  
いる血液が押し出される。腰上では  
重力で下へ下へと溜まりがちな血液  
が心臓に向かって押し上げられ、こ  
れまた血液循環を促すという仕組み。



下半身に集中  
しがちな血液を  
分散させる。

陸上では血液は下半身に集中する。腰まで浸かる半身浴では全身均等。首まで浸かると心臓に血液が集中。マッサージの機序図より



こんなことで早く  
治るんです  
1.水分補給  
2.同じ姿勢をしない  
3.お風呂orプールに入る

『こんな3つのことで早く治るんですよ〜』

このようにいう目的が2つあります

- ①大きな筋肉を緩めること
  - ②血液（体液）を満たし循環を良くすること
- そして以下の3つのことをすると

早く治ると私は思っているんです

- 1. 『水分補給』
- 2. 『同じ姿勢を長くしない』
- 3. 『お風呂orプールに入りましょう！』

詳しくはHPの「初めての方へ」をみてください

ほりお接骨院

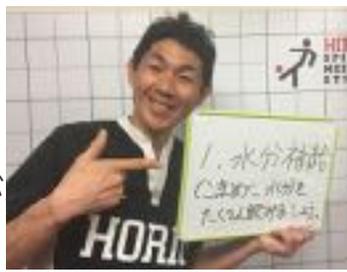


# 1. 『水分補給』

## (こまめに水分をたくさん飲みましょう)

人間の60パーセントは水と言われていますがこまめに水分補給しないと

ドロドロの濃い血液になり脱水症状になってしまいます。そうすると体の隅々まで栄養や酸素が行き届かなくなり、体の老廃物や体の筋肉を硬くしてしまう物質も心臓に戻されなくなります



### 【脱水になると】

喉が渴いたと感じるまでに0.9~1.8リットルの水分を失っていると言われ、喉が乾いている状態では、さらにかかり発汗により水分を失っていることとなります。

体重の約3パーセントの水分量を失うと運動能力や集中力が低下すると言われています！

70Kgの人が67.9Kgになるということなのであつという間です！

### 【脱水症状を見分けるチェック方法です】

尿の色でチェックもできます。

尿の色が黒の尿の量も少ない事は非常に危険です。

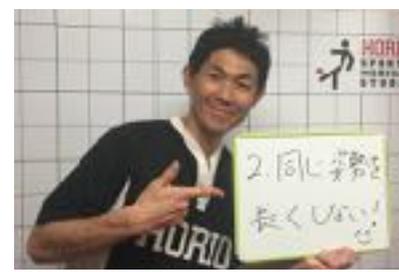
→の図で普段からチェックしましょう。

人間が生きていくうえで、**最低限必要な1日あたりの水分量は、800mlから1,200ml**と言われています。しかし、この数値は安静にしている場合のものであり、体を動かしている場合は、さらに多くの水分が体の外に排出されていきます。したがって、**1日あたりの目安としては少なくとも1,500ml以上、できれば2,000ml以上の水分摂取が望ましいとされています。**

尿の色で脱水チェック



# 2. 『同じ姿勢を長くしない』



頭の重さは**体重の1/12**くらい**6kg**あるといわれています。

なんと**2ℓ**ペットボトル**3本分**です！

長時間デスクワークやスマホなどで集中してしまい**同じ姿勢**していると、それを支えている首や肩甲骨周りの筋肉達が硬くなり悲鳴をあげ、肩こりから始まり頭痛、目がしょぼしょぼ疲れ、めまい、吐き気、難聴などの様々な症状がでてきます。

### 【おすすめ姿勢です】

頭を壁に預けたりソファーに預けたりして、頭を支える首の筋肉を休めてあげてください。

スマートフォンをさわるときも、頭を壁に預け、ひざを立ててスマートフォンを目の高さまで持ってきて両手でさわる。

こんな工夫で頭痛やめまい痺れなどが楽になると私は思っています。ぜひ！やってみてください！

