



こんにちは！（大鵬鍼灸整骨院）院長の丸山です。
インフルエンザの流行が今年は一度も収束せず、そのまま新シーズンへ突入したそうです。
ここ数年コロナ対策のおかげか、インフルエンザがあまり広がっていませんでしたので、その反動がきているのでしょうか。インフルエンザに新型コロナのダブルパンチなんて事例もちょいちょい耳にします。
まずは睡眠、食事に運動、そしてもちろん手洗いがいをしっかりと、元気にすごしましょう！
それでは今月も健康情報満載でお届けします。



自分でも、できるペットボトル温灸

こんにちは、スタッフのリフレクソロジー担当の山内です。
今回は自分でもできるペットボトル温灸を紹介します。
ホット専用のペットボトルに50～60℃くらいのお湯を入れます。
（やけどに注意してください）服の上から、おへその下、肩、膝の下、腰など「アチッ」と感じたら離す、暫くおいてまた、「アチッ」を繰り返して行います。
詳しい内容は、当院の待合室のラックに本を入れておきますのでお読みください。
また、これから自販機で温かいペットボトル飲料を購入した時にお腹に当てたり、肩や腕の付け根に当ててみてくださいね。とても気持ちがいいです。



発行：大鵬鍼灸整骨院

Tel : 072-292-2565 HP : <http://www.taihousinkyuseikotuin.com>

住所：堺市南区宮山台 4-10-17

ご予約はお電話、またはHPの予約受付フォームからお願いします！

10月10日は目の愛護デー

2023年、日本の平均寿命は男性が約81歳、女性は約87歳です。一方制限なく自立して生きていける健康寿命は男性が約73歳、女性が約76歳です。中でも目の健康寿命は、大体60～70年くらいと言われており、体の中でも早めに老化の影響が出てくる箇所です。

① 長時間目を使う時には適宜休憩をいれる

もちろん目を酷使するのが一番よくありません。長時間PCやスマホなどの画面を見るときは、1時間につき10分ほどの休憩をいれましょう。10分も休憩できない！という場合には2～3分でもかまいませんので、楽な姿勢をとって目をつぶり、目を休ませてください。

② 目の定期健診をする

目は不調がわかりにくい場所です。ほとんど自覚症状が無いのに実は網膜剥離だったなんてこともあります。失明につながるような大きな

病気を防ぐために、40歳をこえたら年に1～2回ほど定期的に目の健診に行くことをおすすめします。

③ 紫外線を防ぐ

紫外線と言えば肌への影響を一番に考えますが、実は目にも悪影響を及ぼしています。濃い色のサングラスがよいと考えがちですが、色が濃くても紫外線に対しては意味がありません。むしろ暗いと瞳孔が開いてしまうので、紫外線の影響を強く受けてしまいます。「紫外線透過率が低い（もしくは紫外線カット率が高い）、色の薄いサングラス」を選んでください。

その他にも、まばたきを繰り返したり、上下左右を見たり眼球をぐるぐる回したりといったストレッチも役立ちます。

ぜひやってみてくださいね！

