

養生だより

発行/ YOJO リハケアステーションめぐろ 〒152-0012 東京都目黒区洗足 1-17-7

☎ 03-6452-3682 ホームページ <https://www.yojo-reha.com/>

Eメール yojo.houmon@gmail.com



院長ご挨拶



こんにちは、院長の神原です。 新年あけましておめでとうございます。 今年もよろしくお願いいたします。 今年はおせちを食べましたか？ おせちをはじめとしたご馳走を食べる機会が多い年末年始は、運動不足と重なって体重が気になりますよね。 そこで今回は、とっても簡単な“冬太りしないためのコツ”をお伝えしたいと思います。 それはすばり「朝起きてすぐに着替えること」です。 これはアメリカのコロンビア大学の学生 520 人を対象に、クリスマス以降の2週間で2キロ以上体重が増加した人とそうでなかった人を比較した調査によるものです。 調査結果では、朝起きて寝間着のまま長時間過ごしていると太りやすい、ということが判明しました。

ある心理学者がこの調査について説明していましたが、体重計の数字が増えても「昨日ちょっと食べ過ぎたかな」とか「着ている服が重いのかも」と言い訳が浮かびますが、服のジッパーが上がらない、ウエストがきつくて苦しい、という事実には言い訳は通用しないということだそうです。 つまり、服を着ることで太ったことを自覚しやすくなるからではないか、と考えられています。 確かに靴がきつくなれば足がむくんでいると自覚できますが、靴をはかなければ気がつきませんよね。 同じように服を着れば自分が太った（太りつつある）ことを自覚して、食事を減らしたり運動したりするものです。 日々のちょっとしたことに気を付けて、冬太りを防ぎたいですね。

院長 神原正悟



ツボを探してみよう

気舎 (きしゃ)

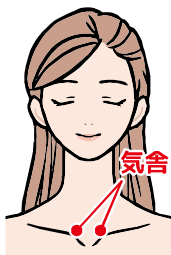
気は邪気、舎はやどる・留まるといった意味で、このツボには悪い気が集まるという意味があります。

ツボの見つけ方

鎖骨の内側にあるくぼみの上部に位置するツボです。

治療の効果

のどの痛み、首のできものや腫れ、肩から首にかけての痛みなどによく効きます。 胃腸の調子が悪いときに起こる不快感・もたれ・吐き気・嘔吐など、さまざまな症状にも効果があります。



スタッフ伊藤の ボランティア レポート



今回は私が感じている「ふれあいサロン ピョピョ」のおすすめポイントについてご紹介したいと思います。

身体を動かすだけでなく、 様々な感覚を楽しむことができる

視覚：ストレッチやダンスを見て全身を使って覚える

聴覚：ピアノ伴奏や音楽を聴いてリズムを感じる

触覚：サークルダンスを通じてコミュニケーションをはかる

こうした感覚だけでなく、脳の体操にもなり、月2回を楽しみに参加しています。