

オルソ通信

~NO.2 コロナウィルス対策~

現在、コロナウィルスが流行しています。『体力』の低下が、特に注意が必要です。『病気に打ち勝つ免疫力・回復する治癒力』

その為には栄養、運動、休養が大事です。今回はコロナウィルス対策に役立つ情報をご紹介!

ひろゴンのデイサービス
×
整形外科ひろクリニック



おうちでできる、快眠力・免疫力アップ

●ひろ鍼灸整骨院西成院
Tell:06-6659-1608

今日は睡眠と免疫に効果的なツボをご紹介します!

①合谷(ごうこく)

場所:親指と人差し指の付け根のあいだ
方法:反対の手でつまむように押さえる



②内関(ないかん)

場所:手首のしわから指3本分手前の真ん中
方法:親指で押したり、タオルの上から押さえる



効果的なタイミング

寝る前や、リラックスしている時

時間と回数

10~20秒ほどで1日2~3回ほど

押さえる力加減

心地の良い加減で(痛ければ良いわけではありません)

「指圧の心は母心、押せば命の泉わく」

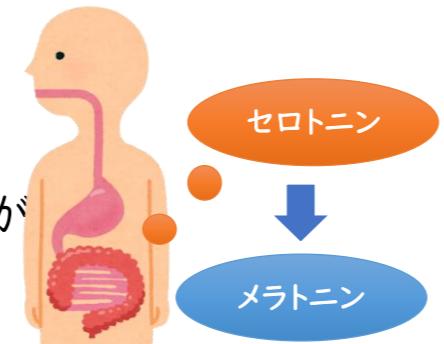
指圧は、母親が想うような「よくなつて欲しい!」という気持ちが大事です!

自分はもちろん、ご家族様にもぜひ気持ちを込めて押さえてあげてくださいね!

これらのツボは、**自律神経を整える・腸の働きを整える効果**が期待できます。

腸からは「セロトニン」というホルモンが作られ、「メラトニン」という眠気を誘うホルモンになります。

この「メラトニン」というホルモンが、眠気が来た時に寝ることが快眠の重要なポイントになります!



自宅で作れる!!

((お手軽健康スープの作り方))

● オルソダイニング ジョカーレ GIOCARE /DELVINO
Tell:06-6209-0155
URL: <https://giocare.jp>

自宅でも手軽に作れて、健康にも効果的なスープの作り方をご紹介します☆



A MISOスープ



Bミネストローネ



Cクラムチャウダー

材料
(8皿分)

- ① 玉ねぎ 1個
- ② にんじん 1本
- ③ だいこん 1/3 個
- ④ キャベツ 1/4 個
- ⑤ 塩 10 グラム
- ⑥ 水 2リットル



その3

その1
①~④の材料を全て
1 cm程度に切る。



その2
切った野菜を鍋に入れて
塩と水を加え、グツグツし
てきたら弱火にして40分。



健康スープは、なぜ体にいいの?

Aの MISO スープは油を使わないので低カロリー。野菜のだけで食物繊維とミネラルが豊富!
Bのミネストローネも油を使わないので低カロリー。肉を入れるなら脂身の少ないものを!
Cのクラムチャウダーは低カロリー、さらっとしたスープで身体の余分なものを排出してくれる!



小さなお子様と
親子で作るのもオススメ!

お家でトレーニング

● オルソフィット24
Tel:072-657-8283
URL: <https://orthofit24.co.jp>

①ヒップリフト



- ①足を腰幅にして膝を曲げる
- ②お尻を浮かせる
- ③肩・腰・膝が一直線にする
- 呼吸
- ④お尻上げながら吐く
- ⑤下ろしながら吸う
- ▲踵とお尻の距離が遠い→太もも裏
踵とお尻が近い→お尻
用途に合わせて使い分けよう!

②片足スクワット



- ①片足を台などに乗せる
- ②反対足は1歩前に
- ③体を起こしたまま前の脚を曲げる
- 呼吸
- ④下ろしながら吸う
- ⑤体を起こしながら吐く
- ▲腰が反らないように行いましょう

③股関節のストレッチ



- ①片脚立てて、片膝をつく
- ②体を起こしたまま前方に体重をかける
- ③後ろの脚の股関節を伸ばしましょう!
- 呼吸
- ④前方に体重をかけながら吐く
- ▲伸び感を感じるところで10~20秒
息が止まらないように注意しましょう

①・②は10回2,3セットを姿勢に気を付けながら無理なく行いましょう。
ストレッチは股関節周りの動きを良くしてくれます。
疲労回復や腰痛・肩こりの予防にもなります♪
適度な運動を行う習慣作り始めましょう!
空いている時間にチャレンジしてみて下さい!!



誰でも簡単♪ながらトレーニング

●VITARISE(ビタライズ)
Tel:06-6210-1517
URL: <https://vitarise.jp>

ワイドスクワット + ペットボトル



内もものストレッチ
おしりとおなかに効果あり!!

- やり方
ワイドスクワット
・肩幅より一步外へ足を出す
・息を吐きながらゆっくり
股関節から曲げていく
・ひざをつま先より前に出さない
・呼吸を整え、息を吐きながら戻る
・無理はしない

10回×3セット

テレビ見ながら + ヒップアブダクション



おしりに効果あり!
左右のバランスが安定!!

インストラクター
CHISATO

○やり方

- ・下の足はひざを曲げて、体が前に倒れないように、手で支える
- ・つま先が外に向かないように息を吐きながら上げていく
～呼吸を整えて～
息を吐きながらおろしていく *体がうしろや前に倒れないように注意!

おしりのトレーニングは代謝アップに効果的!

代謝が上がれば、体温上昇、血流促進で
免疫力も上がります!
ダイエットにもGood♪



VITARISE