

オルソ通信

ひろゴンのデイサービス
×
整形外科ひろクリニック



～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します！

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

今回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）

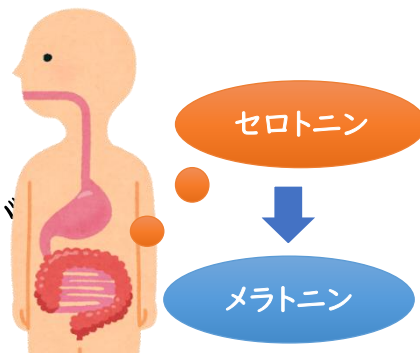
「指圧の心は母心、押せば命の泉わく」

指圧は、母親が想うような「よくなって欲しい!」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）

ジョカーレ デルヴィーノ
●オルソダイニング GIOCCARE /DELVINO
Tell:06-6209-0155
URL: <https://gioccare.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。



その3

A. 減塩みそを加えて MISO スープ

B. カットしたトマトとソテーした
豚肉を加えて ミネストローネ

C. 生クリーム少しと魚介を入ると
クラムチャウダー



小さなお子様と
親子で作るのもオススメ！

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。野菜のだし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、さらったスープで身体の余分なものを排出してくれる！

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1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

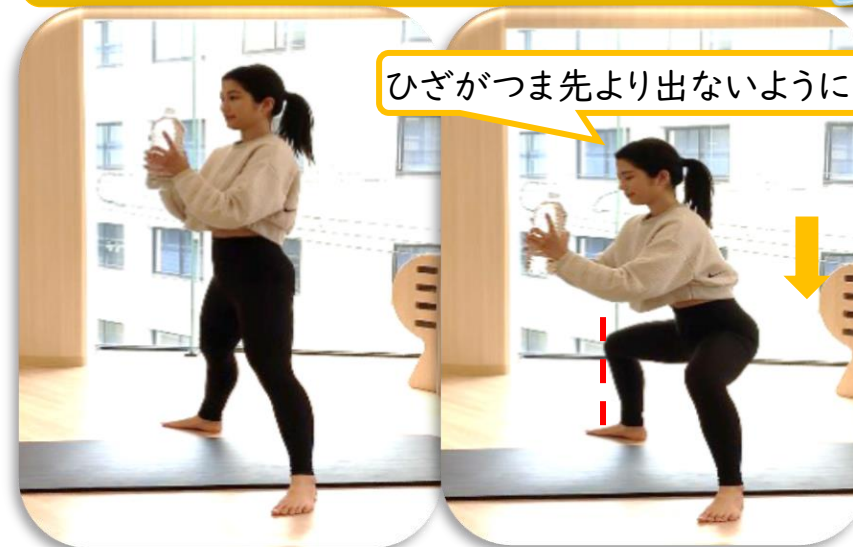
①・②は10回 2, 3 セットを姿勢に気を付けながら無理なく行いましょう。
ストレッチは股関節周りの動きを良くしてくれます。
疲労回復や腰痛・肩こりの予防にもなります♪
適度な運動を行う習慣作り始めましょう!
空いている時間にチャレンジしてみてください!!



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
お尻とおなかに効果あり!!

- やり方
ワイドスクワット
- ・肩幅より一歩外へ足を出す
 - ・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



お尻に効果あり!
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!

お尻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