



残暑の候

白湯(さゆ)を飲むと健康に効果が！！



白湯の効果

① 基礎代謝の向上

私たちが無意識に行っている生命活動で、必要になるエネルギーの消費です

② 冷え性の改善

血流改善により冷え性の改善が見込めます

③ 便秘の改善

内臓が温まり、内臓の動きが活発になる

④ デトックス効果

利尿作用により、老廃物を流す効果も



佐賀市富士町の北山での工作体験にて



たけおか新聞



第24号

9月になりましたが、残暑はまだ厳しい日が続きますね。熱中症予防のために、今まで以上に水分をよくとったなんて人も多いのではないのでしょうか？

さて、その水分ですが、今回は『**白湯の効果**』についてです。『白湯ってただのお湯でしょ？』と思う方が多いと思います。この「お湯を飲む」というたったそれだけの行為が、どれほどの効果をもたらすかをお話します。

実は**白湯**がもたらす**最大の効能は、「温かい水を飲むことによって、体内や内臓が温まる」ということ**にあります。この「内臓が温まる」というところから派生して、色々な効果が期待できます。主な効果は上記に挙げたとおりです。

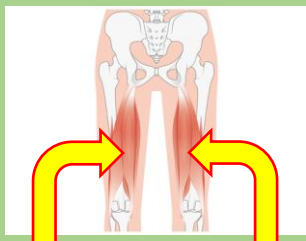
白湯を飲むことを習慣化することも期待されますが、長続きしないなんて話も耳にします。そんな時は、はちみつやレモン、しょうがなどを足して味を変えてみるのもいいみたいですよ。

もも裏のストレッチをしよう

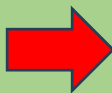
ももの裏側につく筋肉(通称:ハムストリングス)を柔らかくしておくと、メリットが沢山あります。主に、ケガの予防・基礎代謝の向上・腰痛予防・姿勢改善などがあります。

今回は姿勢についてお話しますが、この筋肉は骨盤を後ろに倒す作用があります。背中が丸まり、猫背姿勢の人は、ここの筋肉が硬くなっている人が多いです。そうすると腰周りの筋肉が緊張して腰痛も出やすくなります。また、バランスをとるために頭は前に出て膝も曲がった姿勢をとりやすくなります。

坐骨神経痛もこの筋肉の硬さが原因となっている事もありますので、予防にもストレッチは有効です。



ココの筋肉が硬くなると…



猫背になりやすい



ストレッチ例：当院ではリハビリスタッフが丁寧にストレッチを指導しています♪