

折居内科医院からのお知らせ

H22.11 第86号

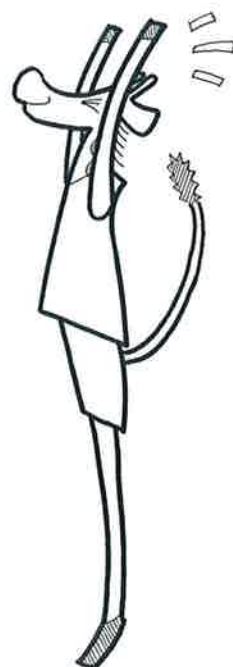
「せのあくび」のすすめ

『背伸欠伸』と書きます。これは「背伸び」と「欠伸（あくび）」を一緒にした新造語です。つまり「背伸び」と「あくび」を同時に行なうことによって心身をリフレッシュすることです。

「背伸び」は『3mあるぞーっ!』と手足を伸ばします。手の指先も足の趾（ゆび）先もまっすぐに伸ばします。ふだん使わない筋肉を呼び覚まし、伸ばすという「喝」を入れるのです。体全体を少しそらし気味にするとより効果的です。最後に手首・足首を少しクルクル回すとより効果を高めます。ストレッチ効果により筋肉内の血の巡りがよくなります。

「背伸び」と同時に「あくび」をします。『カバの口より大きいぞーっ!』と大きな口を開けて、声を出すのです。うまくいった時には涙もでます。ふだんの呼吸では出し切れないで残っている淀んだ空気を、一気に吐き出すことによって次に吸う空気は肺のすみずみまで入り混んで、その結果心身のリフレッシュが図られます。

横になった時に「あ” ~~~っ」と大きな声を出して試みましょう。特に昼寝の時にうまくいくようです。とても簡単なストレッチと呼吸法でストレス発散・心身リフレッシュを獲得しましょう。



★ インフルエンザ予防接種 ★

11月1日からインフルエンザの予防注射が始まりました。今年は、新型と季節型の混合ワクチンです。

- ・13才以上の方は1回、13才未満の方は2回の接種をおすすめしています。
- ・料金：1回目2000円、2回目1500円、65才以上の方は1500円です。

※ 優先順位や予約等はありませんので、早目の接種をお願いします。

※ 詳しくはスタッフにお声がけ下さい。

年末年始休みのお知らせ

12月29（水）午後
12月30（木）～1月3（月）