



周りの景色もずいぶんと秋らしくなりました。これからはスポーツの秋です！駅伝練習、しっかり頑張りましょう！！

駅伝練習が始まりました！！

足のトラブルを起こさないために・・・

駅伝練習が始まると、必ずと言っていいほど足のトラブルが発生します。足のトラブルを起こさないためにもセルフケアが大切！



筋肉痛にならないために・・・

クールダウンが大切！練習後、どんなに疲れていてもクールダウン！20～30 分間丁寧にマッサージすることで筋肉をほぐします。可能であれば、アイスマッサージが効果大！

筋肉痛になってしまったら・・・

温かいお風呂が効果的です。お風呂の中で温まりながら、ゆっくりやわらかく、筋肉をマッサージします。



こむら返りと肉離れ

応急処置は覚えておきましょう！



こむら返りとは・・・

突然起こる強い痛みを伴う筋収縮のことです。

筋肉が縮んだまま伸びなくなっている状態なので、**筋肉をゆっくり伸ばすように**しましょう。

激しい痛みが治ったら、**筋肉を温め、やさしくマッサージ**しましょう。

痛みが 10 分以上治まらない場合は、肉離れを起こしているかも・・・！！



肉離れとは・・・

自分の筋肉で瞬間的に筋肉が引っ張られて、筋肉が過度に伸ばされたり（軽度）、一部が切れたり（中等度）、完全に切れたり（重度）することを言います。

肉離れが起こったら、**包帯をきつめに巻きその上から氷で冷や**します。



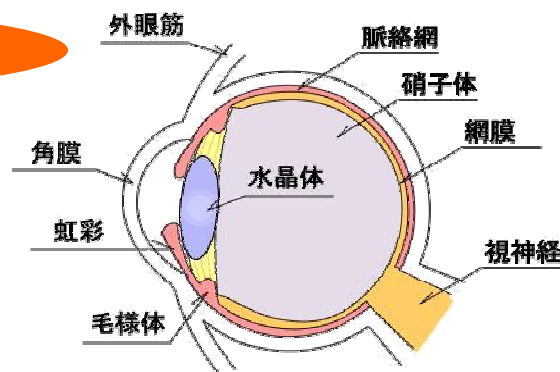
を大切にしていますか？

10秒間目をあけてもらえないあなたは、
「ドライアイ」かもしれません。

こんなフレーズのCMがー昔前にテレビで流れていました。これは、冗談ではなく、実際に眼科の先生がドライアイの診察で用いる簡単な検査方法です。あなたは、どうですか？10秒間目を開けてもらえますか？

ドライアイってなに？

目の黒目のところをよく見ると、透明なゼリーのようなものが見えるのですが、それを「角膜」といいます。この角膜の表面を涙がおおい、栄養や酸素を補給したり、うるおいを与え、角膜が空気に直接あたるのを防いでいます。その涙の量が少なくなることドライアイと言います。



ドライアイになると、なぜいけないの？

- 角膜に酸素と栄養が十分に送られない。
- 目の表面が乾いて目の表面が傷付きやすくなる。

その結果

- 目が疲れやすくなる。
- 目の疲れが取れない。
- 視力が低下する。
- 目の感染症にかかりやすくなる。

ドライアイを防ぐには…

何かに熱中していると自然とまばたきが減ってしまいます。ドライアイの予防は、パソコンやゲーム、携帯メールなどをやり過ぎないことが一番です。

しかし、なかなか難しいものです。そこで…



まばたきを意識する



光の反射を減らす



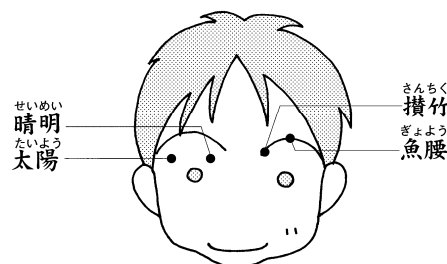
蒸しタオルで温める

「目が疲れたな」と感じたら…

顔には、疲れ目に効くと言われている「清明」「太陽」「攢竹」「魚腰」という4つのツボがあります。

目が疲れたなあと感じたら、親指で10秒程度軽く押してみてください。

効く効かないに個人差はありますが、試してみてくださいね。



疲れ目に効くツボ

自分でできることから少しずつ目に優しい生活を心がけましょう。