

スポーツセンター 4月 トレーニンググループだより



出会いと別れの季節…。新年度のスタートです！

お知らせ

4月29日(金・祝)はジム・スタジオプログラム、通常通り開館しております。ぜひお越しください！！

爪で簡単！健康チェック

顔の色が悪い、唇の色が悪いなど、人は顔を見て健康状態を判断することが多いですが、爪は健康のバロメーターといわれるように、爪の色や形でも健康状態がわかる場合があります。

身だしなみのチェックの際に健康のチェックもしてみませんか？

◆爪の表面にあらわれる異常◆



横筋がある

体調不良・栄養不良・ストレス・不規則な生活・糖尿病などの疑い



縦筋がある

ダイエット・加齢による影響

◆爪の色にあらわれる異常◆



白い

貧血・肝臓の病気の疑い



黒い紫

悪性貧血・心臓病・肺疾患の疑い



赤い

脳血栓・心筋梗塞の疑い



黄色

水虫・肺や気管支疾患の疑い



緑色

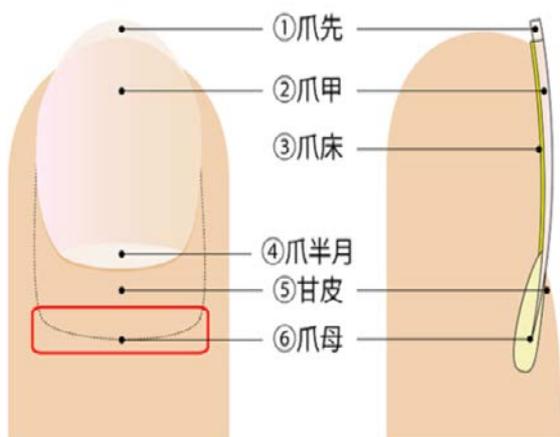
緑膿菌などの細菌感染の疑い

★爪の役割★

爪は指を保護するためと、力の入れ加減を調節するための役割があり、皮膚の一部で、肌や髪の毛と同じケラチンというタンパク質でできています。もし、足や指に爪がなかったら、歩く時にもつま先に力が入らず、うまく歩けないこととなります。



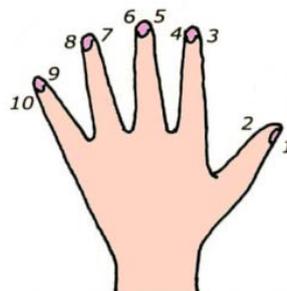
爪の構造



- ①爪先(そうせん)：爪が外に伸びていくことで、爪床から水分が補給されにくくなる。水分不足によって折れたりはがれたりする。
- ②爪甲(そうこう)：一般的に爪と呼ばれる部分で、皮膚の付属器官で爪を保護する。
- ③爪床(そうしょう)：爪甲の裏側にあり、皮膚に密着している。
- ④爪半月(そうはんげつ)：爪甲の根元にある白っぽい部分で、半月状をしている。作られたばかりの新しい爪。
- ⑤甘皮(あまかわ)：爪甲の根元で、皮膚との境目を覆う角質。乾燥してしまうと割れたりして、「ささくれ」ができる。
- ⑥爪母(そうぼ)：新しい爪を作る。傷つくと正常な爪が生えてこない。

★爪もみで健康への第一歩！★

爪も肌と一緒に乾燥し、血行が悪くなると荒れやすくなります。ハンドクリームやオイルをつけて乾燥を予防し、マッサージで血流を促進しましょう。特にマッサージの際には、「爪もみ」をあわせて行うと体全体の健康状態も促進されます。



- 両手の爪の生えぎわを、反対の手の親指と人さし指で両側からつまみ、押しもみする。
- 一か所を10秒ずつ、一日に1～2度行う。

- 指は親指(1・2)、人差し指(3・4)、中指(5・6)、薬指(7・8)、小指(9・10)をもむ。
- ※薬指単独でのツボ押しは交感神経を刺激し、体の免疫力を低下させる原因にもつながるため、原則行わない。



【お問合せ】
NPO 法人羽村市体育協会
電話 042-555-1698
FAX 042-555-1699

