

体調向上プロジェクト

— ニューノーマルな暮らしに潜む新現代病を知ろう —

私たちの暮らしが大きく変わるなか、新現代病といわれる体の不調に悩まされている人が増えているようです。今月号では、これらの不調と向き合う暮らし方、アドバイスを聞きました。

日々の暮らしを見直し 運動量を下げない工夫を

ニューノーマルな暮らしがスタンダードになり、自宅にいながら仕事や買い物ができるようになりました。しかし、ストリートネックやデジタル時差ボケといった、不調を訴える方が増えています。これは、通勤、買い物など外出する機会が減り、自宅で過ごす時間が増えたことによる運動量の低下、メリハリのない暮らしが原因と言えるでしょう。

た、仕事とプライベートの境界があいまいになり、寝付きが悪くなる体内時計の乱れも聞きます。寝る1時間前はスマホやパソコンは触らないなど、今まで以上にメリハリをつけることが大事です。

ご高齢の方をはじめ在宅時間の長い方は、睡眠不足の相談が多いです。運動量の低下が主な原因です。軽く体操をする、スーパーまで歩いて行くなど、できる範囲で暮らしに変化をつける行動を心がけましょう。

あと、かかりつけ医を持つことも大事ですね。体調の小さな変化も気づいてくれる、何かあったときに相談できるかかりつけ医がいれば、精神的にも安心できると思います。メリハリのある暮らしを意識しつつ、かかりつけ医を持つことが、今まで以上に大事になるでしょう。

（ 注意すべき新現代病 ）



デジタル時差ボケ、睡眠トラブル

テレワークの普及でプライベートとの境界があいまいになりがちです。いつまでも仕事のことを考えていても体も休まりません。休憩、就業時間など日々のスケジュールを、しっかりと考えることが大切です。また、運動不足も要因の一つなので、日中に体操やウォーキングを取り入れるなど活動レベルを下げないようにしましょう。

- 就業、休憩時間など日々のスケジュールを計画的に
- 簡単な体操、ウォーキングなど運動を意識する



ストレートネック

以前から言われていましたが、パソコンやスマホに触れる機会がより増えたことで顕著に。首の痛みや肩こり、頭痛の原因にもなります。体を動かす機会が減りがちなので、通勤にあてていた時間、休憩時間にストレッチ、簡単な体操を取り入れるようにしましょう。また、過度にスマホやパソコンを触らないよう意識することも大事です。

- 通勤、休憩時間にストレッチや体操を取り入れる
- 必要なとき以外はスマホやパソコンに触れないようにする



医療法人 頌愛会 大嶋クリニック
大嶋 太郎 院長

兵庫医科大学卒業。市立吹田市市民病院で研修後、大阪警察病院消化器内科で内視鏡を中心に診療を行う。

シティライフ 読者アンケート

2021年03月17日～2021年04月16日
回答数194名

Q1

コロナ後の暮らしで不調を感じたことは？

ある **146名** ない **48名**

Q2

どのような不調ですか？
(複数回答)

- 手洗い、消毒による手荒れ **90名**
- マスクによる肌の不調 **4名**
- 肩こりがひどくなった **54名**
- 肘や首が痛くなった **28名**
- 体内時計が乱れた **19名**

女性治療師による産後骨盤矯正 保育士常駐だから出産後すぐでも通える

出産を経験するとどうしても開いてしまう骨盤は、ほったらかしにしていると腰痛や肩こり、むくみ、体重増加など多くの症状に苦しむことに。高槻てんじんまち整体院は、女性治療師による産後骨盤矯正に特化しているため、女性特有の悩みを細かい部分まで診てくれる。施術に加えて自宅でもできるようになる引き締めトレーニングを受けることも可能。また、保育士が常駐しているため産後早くから相談・施術を安心して受けられる。コロナ対策で一人ひとり、広い個室で対応してくれるので安心。



生後1ヵ月～のお子様なら無料で託児が受けられる。ミルクやおむつ交換もしてくれる。

- 新型コロナウイルス感染
予防対策への取り組み ※一部
- スタッフ全員の体調管理、うがい・手洗い・マスク着用
 - 空間除菌のための空気清浄機3台設置
 - 院内設備の消毒・清掃の徹底

産後骨盤矯正専門 高槻てんじんまち整体院

高槻市天神町2-1-3
バインフィールド高槻101
営/月・火・木・金10時～15時
水・土10時～14時
日・祝日休

☎072-629-1569



初心者も安心 実績多数のパーソナルジムで運動習慣を

今年6月で5周年を迎える、パーソナルジムでは老舗の同店。クチコミで人気を集め空きが少なかった中、この度スタッフ増員により4年ぶりの大規模募集！マンツーマンで自分のペースでできるダイエットトレーニングと、3食キッチリ食べる食事指導的確に理想の身体へ導いてくれる。「運動が苦手、ストイックにできない……など、初心者から自信のない方まで大歓迎です！」とは代表の浅田さん。30～50代の女性が多く通っており、無理なくダイエットに取り組んでいる。同ジムで運動習慣を身に付け、健康な身体づくりを始めてみては。



経験豊富な男女のトレーナーが数名在籍しており、個々のペースで無理せず継続可能なトレーニングが特徴。整体やリラクゼーション施術も可能。



完全個室で安心。窓多数ありで換気もばっちり！

ピンポイントで狙った筋肉を効かし、引き締めたい部位を効率よく鍛えることが可能。

特典 「シティライフを見た」で
● 体験トレーニング料金5,000円→**3,980円**
(5月末まで・要予約・新規の方・すべて税込み)

GOSIN(ゴシン)

摂津市千里丘1-11-5
2-style2F
営/10時～21時
日曜定休・祝不定休
完全予約制

☎06-6170-7936
https://gosing.net

