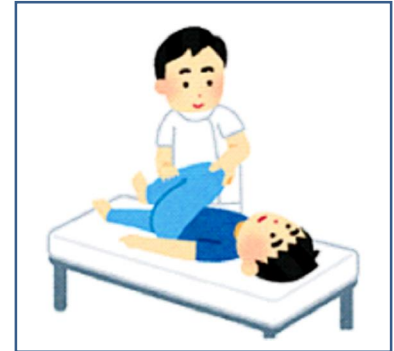




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

10月は不安定な気候が続いていましたね。体調にお変わりはありませんか？さて、11月の祝日といえば3日の文化の日です。文化の日は「晴れの特異日」と呼ばれており晴れやすい日とされています。また文化の日だけでなく11月は1年の中でも晴天の日が多い月とされているので、外出をして体を動かしてみるなど本格的な寒さが訪れる前にぜひ体調を整えてみてくださいね。



今月の健康ヒント「温かい食べ物中心の生活に切り替えて『秋バテ』解消！」

夏に不調を起こす夏バテという言葉は広く認知されていますが、実は同じような体調不良は秋にも起こりやすいということをご存知ですか？その不調には「秋バテ」という名前がつけられています。何となく食欲が出ない、胃の調子が悪い・・・そんな不調は秋バテの可能性大です。

実は秋バテに悩まされている人は、意外と多いと言われています。この時期特有の日中と夜間の温度差で秋バテを起こしてしまう人もいれば、夏バテや夏の習慣を引きずってしまったために秋バテになる人など、その原因は様々です。

例えば夏場に冷たいものばかり食べていた人は、夏の間はあまり不調が見られなかったのに、この時期になって急に胃の不快感や食欲不振を覚えることがあります。

冷たい食べ物は内臓に負担をかけ、その結果余分な水分を体内に蓄積させてしまいます。汗を頻繁にかく時期であればその余分な水分は排出されますが、気温が下がると汗が出なくなるため、なかなか水分が排出されにくくなるのです。

その溜まった水分が秋バテを引き起こします。水分を溜め込まないために、もしくは秋バテで不調に陥った胃を回復させるためには、食生活を「温かい食べ物中心」に切り替えることが重要です。



さすがにこの時期になると冷たいものばかり食べている人は少ないと思いますが、温かい食べ物を積極的に食べよう！と考えることもまだあまりないのではないのでしょうか。食欲不振があるならもちろんですが、冬の冷えに強い身体を作るためにも温かいスープを飲んだり、ご飯をおかゆにしてみたり、温かい食事を取り入れてみましょう。

また、スパイスを取り入れた食事も有効です。体を温めるスパイスには有名な胡椒や生姜の他にも、山椒やナツメグ、サフランなど様々。ただし摂取のしすぎはNGなので、いつもの料理にさっとかけるぐらいの使用量を心がけてくださいね。

宝町整骨院からのお知らせ

祝日のお知らせ

11月3日（金・祝） 午前中のみ**完全予約制**にて受付。

今月の身体の話『寝ながらストレッチ』で腰の痛みを緩和&脚のむくみとり

腰痛の対処法として、様々な方法をご紹介します。ストレッチや支えるための筋肉をつけるための筋トレ、ツボ押しなど、ご紹介した内容は多岐に渡りますが、「そのような場所はとれない」「そんな時間はない」という方もいるのではないのでしょうか。

特にストレッチは、ゆっくりと行わないといけない運動だからなかなか始めにくい、という意見をよく耳にします。確かに、10回前後の運動を3〜5セット繰り返すことを奨励されているので、ちょっとした隙間時間に行うということは難しいかもしれません。

そんな忙しい人におすすめしたいのが、「寝ながらストレッチ」です。



寝ながらストレッチとは、その名のとおり布団やベッドに横たわりながらできるストレッチのこと。寝る前のちょっとした時間を利用して、腰の筋肉をほぐしたり、脚の冷えやむくみをとったりすることができます。

一般的なストレッチに比べると身体への負荷がかなり小さくなっているため、老若男女どんな人でも今日から試すことができます。また、負荷が小さいストレッチは筋肉に無駄な力を入れる

ことがないため、副交感神経のバランスを整えてくれます。まさに寝る前に最適の運動というわけです。

それでは、腰の痛みを和らげる寝ながらストレッチをご紹介します。仰向けに寝て、軽く両膝を立てます。腕は力を入れずに脇に置いてください。その状態で、腰を床にこすりつけるように左右に動かしましょう。時間は30秒ほどで構いません。効果を感じにくい時は、お好みで長くしてみてください。これだけで腰のかたまった筋肉をほぐすことができます。

次に、脚の冷えやむくみをとるストレッチです。同じように仰向けの状態で両膝を立て、手を脇に置きます。そして片方の脚のふくらはぎの外側が、反対の脚のひざの部分にあたるように脚を組みましょう。そのまま上の脚のひざから下をブラブラと上下に揺らしてください。30秒ほど行ったら反対でも同じことを。この時、脚には力を入れずに自然にブラブラさせるようにしましょう。このストレッチで、すねの筋肉をほぐし血液や体液の循環を活性化させることができます。その結果、むくみ解消につながるのです。



どちらも力を入れずにリラックスして行うことが大切。ぜひ今夜、やってみてくださいね。

～編集後記～

寒くなってくる時期に気をつけたいのが、身体の緊張が生む交感神経への刺激です。身体的、精神的を問わず、緊張というものは交感神経を刺激します。寝る前に身体を冷やして筋肉を緊張させると、これから寝るといのに交感神経が身体を活動状態にさせてしまいかねません。副交感神経の方を優位にさせるためにも、寒さを感じない暖かい格好を心がけてくださいね。

発行：宝町整骨院
住所：春日市宝町 3-11-1-107
電話：092-573-6610
各種保険・交通事故取扱い
予約優先制
水曜午後は 17 時まで予約受付