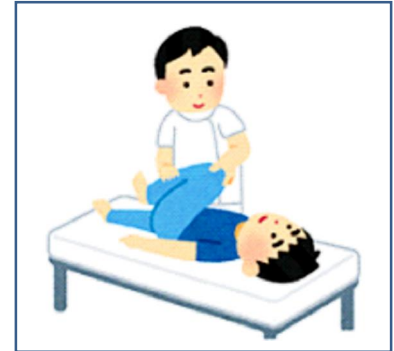




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

五月病という言葉もあるとおり、5月は体や心に不調をきたす人が多い月、というイメージをお持ちの方も多いと思います。毎日規則正しい生活を送っていればもちろん不調は起こらないのですが、不安定な天気や気温、環境の変化などはなかなか許してくれないもの。今月のニュースを、そんな不調の予防や改善にお役立ていただけると幸いです。



今月の健康ヒント「なんとなくやる気が出ない時に摂りたい栄養素とは」

「やる気が出ない」と言うと「怠けてる」だったり「だらしない」という印象を持たれがち。「やる気」は目に見えるものではないので、ただただけたいだけなのか、それとも本当はやらなければいけないと気付いているのに体が動かないのか、周りの人間が判断するのは難しいことです。

だから無理矢理にでも体を動かそうとする人は多いのですが、ちょっとまって。もしかするとそれは、体が出しているSOSかもしれません。心の問題と考えがちですが、心も体の一部。単純に体を動かすためのエネルギーが不足しているから、やる気が出ない可能性もあります。



そんな時は、エネルギーの摂り方を見直してみましょう。特にエネルギーを作るための栄養素である「糖質」「タンパク質」「脂質」の摂り方は非常に重要です。

そしてその栄養素を効率よくエネルギーに作り変えるために必要なのが、「ビタミンB1」。ビタミンB1は糖質をエネルギーに分解する働きを持っています。さらに疲労を感じる原因となる乳酸を排出する役割も持っているため、毎日を元気に過ごすために欠かせない栄養素なのです。

ビタミンB1は、豚肉やうなぎ、たらこなどに多く含まれています。たらこはたくさんの量を食することが難しく、うなぎは時期によっては手に入りにくいので、豚肉で摂るとよさそうですね。

さらに、ビタミンB1の働きをより効果的にするためには、「アリシン」が多く含まれている食材を組み合わせることをおすすめします。アリシンはビタミンB1と結合することで「アリチアミン」に変化し、ビタミンB1の吸収率を数倍に高める効果を持っているからです。

アリシンはネギの仲間、すなわち長ネギ、玉ねぎ、ニら、ニンニクなどに多く含まれています。比較的組み合わせやすい食材なので、ぜひ取り入れてみてくださいね。

宝町整骨院からのお知らせ

5月のお知らせ

5月3日(水) 午前中完全予約制 午後休診
 4日(木) 休診
 5日(金) 午前中完全予約制 午後休診
 20日(土) 午前中のみ受付 午後休診

今月の身体の話「手首や指の運動で脳を元気にする」

「指を動かす趣味を持っている人はボケにくい」という話を聞いたことはありませんか？実はそれは眉唾もの話ではなく、脳科学の研究によって真実であることがわかってきました。人が指を動かすと、脳の広い部分が活性化することがわかってきたのです。

脳には「運動野」と呼ばれる部分があります。その運動野は体を動かすための指令を送る場所。そしてその指令を出す際に、対応した部分が活性化します。その活性化する部分はどの体の部位を動かすかによって決まっています。中でも手や指が司る部分がとても広いということが、研究により判明しました。

もちろん他の部位を動かすことによって、脳の他の部分も活性化します。つまり、全身を使うような運動をすることが体にとって一番いいのですが、急に運動をしろと言われても続けるのはなかなか難しいですね。そこですぐに始められる手や指を動かす運動から始めてみませんか？



これから効果的な運動をいくつかご紹介しますが、ただ動かすだけなら別に決まった運動でなくてもいいのではないかとお思いの方も多と思います。しかし、明確な目的がある運動を行えば、前頭前野などの別の脳の部分も活性化するため、より効果があがるでしょう。

あまり時間がとれない時は、もちろんただ動かすだけでもかまいません。その時は利き腕ではない方の手を重点的に動かすと、より効果的です。

◎手首と指の運動はながら運動でOK

これからご紹介する運動は、両手が使えさえすれば何をしながらでも構いません。ただ無理な態勢になることだけは避けてくださいね。

まずは手首の運動から。両手を胸の前で合わせたら、両手を前に押し出しながら手のひらをひっくり返し、手の甲を合わせます。甲はつけたまま手を縦方向に回し、ぐるりと一周させてください。元の位置に戻ってきたら、甲を離し手のひら同士をくっつけます。この動作を3回繰り返します。

指の運動は、左右同時に行います。両手を開いたら、親指と人差し指、親指と中指、と小指まで順番に指先をつけていきます。小指までいったら今度は反対に人差し指までつけていきます。これを3回繰り返したら、親指だけ伸ばした状態で手を握り、人差し指から順番に指を一本ずつ開いていきます。小指まで開ききったら、同様に小指から一本ずつ元に戻してください。これも3回繰り返します。



思った以上に簡単な運動で驚きましたか？でも確かな効果があるので、ぜひ試してみてくださいね。

～編集後記～

5月が終わると、憂鬱な梅雨本番です。雨で気分が塞ぐだけでなく、予想外の気温の乱高下や高い湿度が体に与えるダメージは、意外と大きいもの。今のうちに体調を整えておくのと同時に、体調を崩しても「そういう日もある」と割り切る心構えをしておけるといいですね。もちろん耐え難い痛みなどは我慢せずに一度ご相談ください。一緒に改善していきましょう！

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