



暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

穏やかで過ごしやすい秋から、寒さの厳しい冬に向かっていくこの季節。ストーブをだしたり、暖かいじゅうたんを敷いたり、衣替えをしたり。余裕をもって冬を迎えるためにも、冬支度はできるだけ早めに済ませましょう。ストーブなどを押し入れから出してくる際には、体勢に十分気を付けてくださいね。急に重いものを持つと、ぎっくり腰や捻挫などの危険性もありますよ。



今月の健康ヒント「温泉の効果をおうちでも再現！」

寒い季節になると恋しくなるのが「温泉」。家のお風呂とは違う、広々とした湯船にゆったりと入る解放感は格別です。

温泉は、古くから病気の療養や戦の疲れを癒やすために使われていました。現代でも温泉の効果については科学的に実証されており、たくさんの方が様々な目的で訪れています。

「なんだか最近疲れが抜けない」

「ストレスを感じるが増えた」

こんな方は、温泉に出かけて日ごろの疲れを癒してみるのもオススメです。



ただ、おうちの近所にあるならまだしも、温泉というのはなかなか気軽に行けるものではありませんよね。さらに人が多すぎて、疲れを癒やすどころではないということもありえます。

そこで、自宅で簡単に温泉の効果を受けられる方法をご紹介します。大きいお風呂による開放感はありませんが、それでも十分なリラックス効果が得られるはずですよ。

最も手っ取り早い方法は、じっくりと湯船に入浴することです。大体40～42℃のお湯に20分ほど浸かるようにしましょう。

じっくり湯船に浸かって体温を上げると、「ヒートショックプロテイン」と呼ばれるたんぱく質が生成されやすくなります。この物質が、リラックスや疲労回復を始めとした様々な効果をもたらしてくれるのです。

自分の平熱から1.5℃ほど上がった状態が最も良いと言われています。より厳密に測るのであれば、入浴後に舌下温を測りましょう。深部体温をチェックすることができます。

この方法は、温泉に毎日入らないと同様、毎日行う必要はありません。「今日は疲れたな」と感じた時には、是非試してみてくださいね。

宝町整骨院からのお知らせ

11/11（日）当院にてさとう式リンパケアの無料講座のイベントをやります！
さとう式がどういうものなのかをデモンストレーションを交えながら紹介しますので、興味のある方は是非ご参加お待ちしております！

場所：宝町整骨院 時間：10時～11時 定員：10人（予約制） 料金：無料

今月の身体の話「体幹トレーニングで基礎代謝アップ！」

若い時に比べて体重が落ちにくくなった……。よく聞く話ですが、いったいなぜこのようなことが起きるのでしょうか？

その原因は基礎代謝量の減少にあると言われてます。基礎代謝とは生命を維持していくために必要な最低限の消費エネルギー量のこと。消費量が減少すれば、摂取したカロリーは体内に蓄積されていく一方ですよ。

この基礎代謝量は、筋肉の量に比例すると言われてます。筋肉量が多ければ消費カロリーは大きくなるので痩せやすい体になり、反対に運動不足で筋肉が減っていってしまうと、消費カロリーは少なくなり太りやすい体になってしまいます。



さらに基礎代謝量は、辛い冷え性にも関係があることが分かっています。筋肉とは人体の中で最大の「熱産生器官」なので、筋肉が少なければ生み出される熱も少なくなり、冷え性につながってしまうのです。

冬という季節は、冷えはもちろん、忘年会やおせちの食べ過ぎなどによる体重増加に悩まされる方も多いですよ。そうなる前に、今のうちから基礎代謝量を上げて、冷えにくく太りにくい体を目指しましょう！！

基礎代謝量をアップさせるには、筋肉をつけるのが一番です。ただ、むやみに筋肉トレーニングをすればいいというわけではありません。重要なのは「体幹」の筋肉がどれだけあるかです。

体幹とは体の中心部を指す言葉で、インナーマッスルと言われることもあります。お腹周りにあって体を支える役割を持つため、体積が大きいのが特徴です。体積が大きいということは、この部分を鍛えれば効率よく基礎代謝アップが望めるということ。具体的なトレーニングを2つご紹介するので、ぜひチャレンジしてみてください。



<フロントブリッジ>

うつぶせの状態から、肘から先とつま先だけで体を支えるようにして、体を浮かせます。目線を上げて、頭からつま先までが1本の棒になったようなイメージを持ってください。10秒ほどその姿勢をキープしてみましょう。厳しければ最初は膝をついても構いません。

<バックブリッジ>

仰向けになって膝を立てたら、首の付け根と両足で支えるようにして、体を浮かせます。お尻周りの筋肉や背筋がじんわり暖かくなってくれば、いい姿勢です。腰痛持ちの方にもおすすめです。

～編集後記～

寒くなると捻挫や突き指を訴える患者さんが多くなります。これは体が縮こまってしまい、可動域が狭くなることが原因です。今まではなんでもなかった行動が、寒くなると怪我につながってしまうのです。こうした怪我の予防には、朝起きてすぐのストレッチが有効です。寝起きは一日の中で一番体温が低い時間。柔軟も兼ねて、しっかりと体を起こしてあげてください。

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