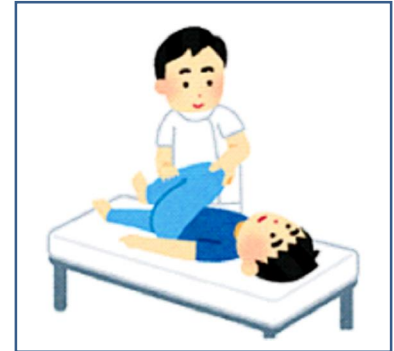




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

今年の記録的な猛暑もすっかり影を潜め、季節は秋真っただ中です。間もなく全国各地で紅葉が始まります。行楽シーズンも始まり、アクティブに動きたくなりますが、木の葉が色を変えてから落葉するように、私たちの体も冬に向けて段階を踏んで準備をする必要があります。今のうちに、体を少しずつ冬モードに切り替えていきましょう。



今月の健康ヒント「食欲の秋！美味しいものを健康に食べよう！！」

「天高く馬肥ゆる秋」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？秋の抜けるような青空と、食物が良く実り馬がたくましくなっていく様子を表した言葉です。

また、「食欲の秋」という言葉もあります。私たちにはこちらの方がなじみ深いですね。



では、なぜ秋になると私たちの食欲は増すのでしょうか？そこには、「食べ物がおいしいから」以外の、あまり知られていない理由があります。

一つ目の理由は、寒さです。

平常時の消費カロリー、どの季節が一番多いかご存知ですか？疲れやすいイメージから真夏だと勘違いされがちですが、実は寒い時期ほど、カロリー消費量は増えます。意外かもしれませんが、平常時に一番カロリーを消費するのは、冬なんです。

これは体を冷やさないようカロリーを消費して熱を作り出しているから。

つまり、秋はまさに消費カロリーが増え始めるシーズンの入り口ということです。消費した分を補給しようと、食欲が増大してしまいます。

もう一つは、日照時間の減少。

人間の体が太陽に当たると、セロトニンという食欲を抑える物質が作られます。秋に入って日照時間が少なくなるとこのセロトニンも比例してどんどん少なくなるので、反対に食欲はどんどんわいてくる、というわけです。

カロリー消費量の増大とセロトニン不足。これらが「食欲の秋」と呼ばれる所以なのですが、そういう仕組みなら仕方がない、と食べすぎるのはもちろん健康に良くありません。

米やサンマ、さつまいもや果物など秋の味覚は糖質や脂質が多く含まれているものばかりです。大切なのはバランスなので、徹底的に糖質・脂質を避けることもお勧めしませんが、ビタミンやミネラルも一緒に摂って健康的に楽しみましょうね。

宝町整骨院からのお知らせ

10月の祝日のお知らせ
10/8（月・祝） 午前中のみ完全予約受付

今月の身体の話「冬に向けて、冷えにくい体を作りましょう」

冬になるとつらいのが「冷え」。皆さんも何とか冷えを解決しようと、いろいろな対策を試してみたことがあると思います。でもそのほとんどは長続きせず、結局またすぐに冷えてしまうものばかりではありませんでしたか？

それもそのはず。世の中にある冷え対策の多くは、あくまでも「今感じている冷え」への対症療法です。冷えを根本的に解決しようと考えたら、冷えにくい体を作るしかありません。今年は本格的な冬を迎える前に、「冷えにくい体」を作って、冷えを根本から解決してみませんか？



冷えにくい体を作るためには、運動やストレッチをすることが大切です。運動によって生まれる筋肉は、最大の熱産出器官。外が寒くても、体内で熱を作り出せば体温は下がりにくくなります。

体温の低下は言うまでもなく「冷え」をもたらします。寒さによって血管が収縮し、血流が悪化。その結果、体の末端部には冷やされた血液が溜まるようになり、手足の先端が痛いほど冷たくなる「冷え」が発生してしまうのです。

他にも体温が1℃下がると免疫力は30%下がると言われています。ウィルスや細菌が活発になる季節ですから、免疫力の向上も大切です。



冷えを遠ざけ、ウィルスに負けない体を作るには、体温を上げるのが一番の近道なのです。そのため、筋肉、そしてその筋肉を作るための運動は、冷えを根本的に解決するために避けては通れない道といえるでしょう。

こういうとなんだか大げさに聞こえるかもしれませんが、何も特別なことは必要ありません。大切なのは、この筋肉を備え、正しく機能させること。日常の中で出来るストレッチや軽い運動でも十分です。

まずやってほしいのは、朝目が覚めたときのストレッチ。ベッドの中で構わないので、思いっきり伸びをしましょう。

体がじんわりあったまってきたら、足をお尻の下に折りたたんで太もものストレッチ。太ももは人体の中で一番筋肉量が多い部分です。この筋肉を活性化させておくと、熱も作られやすくなります。

また、ウォーキングもぜひ取り入れてください。下半身を動かして、足先にたまって冷たくなった血液を循環させる効果があります。また、有酸素運動なので、脂肪燃焼効果も。積極的に取り入れて、冷えにくい体を作りましょう。

～編集後記～

日本人の主食でもあるお米が実るこの季節。豊作の秋ともいわれていますが、その先にはつらく厳しい冬が待っています。食べすぎはもちろんダメですが、夏で疲れた体を癒し、体力を回復させるという意味では、普段より少し多めにご飯を食べても良いかもしれません。でもその分、運動も忘れないようにしてくださいね。食べ物から頂いた栄養をしっかりとパワーにかえるのも、冬支度の一つですよ。

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