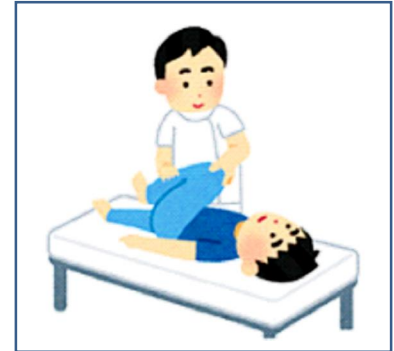




暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

3月といえば春の始まりです。寒さも和らいで過ごしやすくなりますが、不安定な天気で不調を起こすこともあります。突然の不調に見舞われるため、事前に対処方法を用意しておくのは難しいことですが、自分なりの対策方法を見つけておくだけでも気持ち的には楽になります。あらかじめ「こうなったらこうしよう!」という対処方法をまとめてみてはいかがでしょうか。



今月の健康ヒント「便秘改善の鍵! ふたつの『食物繊維』を知ろう」

お腹の悩みといえば「便秘」ですよね。たかが便秘、と軽く考えがちですが、便秘が続くと肩こりや体のだるさ、肌荒れを引きおこし、悪化すると入院する可能性もあります。特に3日以上排便がないことがある人は改善が必要です。



便秘に有効な薬はありますが、できるだけ食事で改善したいところ。便秘に有効な成分として有効なのが、食物繊維です。ただ、闇雲に摂取すればいいというわけではなく、食物繊維の働きを知らなければなりません。食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類がありますが、便へのアプローチの方法や含まれている食材が異なります。意識して摂取すると、便秘解消により効果が見込めるでしょう。

まず、水溶性食物繊維とは、その名前の通り水に溶けやすい食物繊維のこと。海藻類、野菜では

生キャベツやレタスに含まれています。水溶性食物繊維は、お腹の中で柔らかい便を作ったり、お腹の中をきれいにしたりする作用があります。また食べた食物の糖分や脂肪を包んでお腹の中を進んでいくので、お腹が空きづらく満腹感を感じやすい効果もあります。

不溶性食物繊維は水に溶けづらい食物繊維です。女性に人気のアボカドがこの不溶性食物繊維が多く含まれている野菜です。不溶性食物繊維は保水性が高く、腸内の水分を吸収して膨らむことで、腸内の動きを活発にしてくれる作用があります。また繊維質な食べ物に多く含まれているので、自然と噛む回数が多くなり、顎の発達や食べ過ぎを防いでくれる効果もあります。

どちらか一方を摂取すればいいというわけではなく、不溶性2:水溶性1の割合、成人女性の場合は合計18gの摂取が理想と言われています。食物繊維のサプリメントで補うと、食物繊維腸内に滞留し、結局便秘が改善しないということもありえます。サプリメントや薬に頼るのではなく、バランスの良い食事でも便秘を改善してきましょう

宝町整骨院からのお知らせ

3月のお休みのお知らせ

3月21日(水・祝) 午前中だけの完全予約受付。

今月の身体の話「自分のペースでできる『ながら運動』で運動不足を解消！」

長く健康を保つためには、食事と運動が効果的なのはご存知のとおり。でも、運動がなぜ必要なのか考えたことはありますか？実は運動は、体の老化を防いでくれるのです。

人間の体はエネルギーを生み出す際に一緒に活性酸素とよばれる酸素を生み出します。この活性酸素が体内に流れると、細胞が変化して機能が低下し、肌の衰えや動脈硬化などの不調につながってくるのです。



運動は活性酸素を打ち消す酵素を生み出す力があり、体が錆びる前に打ち消せば体の老化を防げます。また運動はストレス解消や認知症防止にもなるので、積極的に取り入れましょう。

しかし一日のほとんどを座って過ごす人も少なくない昨今、運動するにも難しい環境ですよね。場所や時間の確保が難しく、長続きさせなきゃと意気込んで疲れてしまうこともあります。

今回はそんなお悩みを解消すべく、時間も場所も必要ない「ながら運動」をご紹介します。ちょっと気がついた時にできる運動なので、思い出したときに実践してみてください。

例えば電車で通勤・通学している人は移動時間が

30～1時間以上かかる人もいますよね。その時間は運動するチャンスだと思えば、何気ない移動時間もちょっとだけ楽しくなるかもしれません。

座席に座っている状態なら、両足のくるぶしと膝をくっつけて、両ひざを押し合います。8秒続けて力を抜く、を5回繰り返しましょう。立っている時なら顔より後ろでつり革を握り、肩甲骨を真ん中に寄せるのを意識します。その状態でつり革を下に引くように力を入れて8秒キープ。一旦休憩してからまた8秒キープ、を5回繰り返してください。

また買い物中も運動のチャンスです。買い物が好きな人も好きじゃない人も普段の買い物にプラスの運動を加えましょう。階段があった時は、一段飛ばしで登ってみてください。そしていつも通りに買い物したら、重さをちょうど二等分に分けましょう。思い出した時に肘を曲げて、買い物袋を体の前でキープし疲れたらおろします。信号待ちのときにゆっくり上げ下げすると二の腕の引き締め効果がアップします。



いずれも自分のペースでできる運動なので、無理に続けようと思う必要はありません。自分のペースで行っていくことが一番のポイントなので、痛みや違和感があったらすぐに中止しましょう。

～編集後記～

運動と言われるとついつい本格的なスポーツや長時間のウォーキングなどを思い浮かべてしまいますよね。その意識が運動不足にもつながってしまいます。まずは無理しない範囲で、いつもより少し運動したな、って思ったら自分の体に「運動してすごい！」と褒めてあげてください。自分で自分を褒めることで、少しずつ運動に対してのハードルが低くなってきますよ。

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