

# かぶらぎ整骨院ニュースレター 第14号 29年12月

こんにちは！かぶらぎ整骨院、院長の横川です。

寒い日が続いていますので、体調管理には十分にご注意ください。

エアコンの暖房が使われる際は、湿度にも気を付けましょう。

湿度が下がるとウイルスの活性化や、肌のかさつきを引き起こします。

また、体感温度も下がり設定温度を高めにしてしまいます。

加湿器などで湿度を50～60%に保つ事で、設定温度が21℃程度でも快適に過ごす事が出来ます。電気代の節約にもなり、風邪や肌の乾燥予防にも効果的です。さらに扇風機などを併用し天井に滞留した空気を循環させる事で、効率よく室内を温める事が出来ます。

## \*年末年始の診療日程\*



12/29 (金)	30 (土)	31 (日)	1/1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)
通常 診療	休診	休診	休診	休診	休診	通常 診療

12/30(土)～1/3(水)までは、休診とさせていただきます。

## \*年末年始の交通事故にお気を付けください\*



年間で一番交通事故が多い月は、12月だそうです。

暗くなるのが早くなる事で、気持ち的に焦りを感じてしまったり、年末の慌ただしさの中で、運転中の一時停止や目視確認が甘くなってしまふ事が原因として考えられます。お車を運転される際には、ぜひ深呼吸をしていただいて落ち着いた気持ちで運転しましょう。

十分注意していても、交通事故に巻き込まれてしまう事もあります。

万が一、ご自身やお知り合いが交通事故に巻き込まれてしまったら、当かぶらぎ整骨院までご相談ください。事故の治療はもちろん、事故後のサポートなどお役に立てるよう努めさせていただきます。

## \*糖質オフ！おすすめ簡単レシピ\*



### ●パーティーにも！鶏肉と野菜の卵チーズ焼き●

材料(3～4人分)

- ・鶏モモ肉1枚
- ・ブロッコリー1/2株
- ・ミニトマト6個程度
- ・たまねぎ1個
- ・ベーコン4枚
- ・卵2個
- ・牛乳80ml
- ・マヨネーズ 大さじ1程度
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・塩コショウ

- ① たまねぎ・鶏モモ肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② 鶏肉は、塩コショウをする。たまねぎと一緒にバターまたはオリーブオイル(分量外)で焼く。大きめの耐熱皿に移す。
- ③ ブロッコリーは、小房に分け、ミニトマトは半分に切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。耐熱皿の鶏肉の上に並べる。
- ④ タマゴ・牛乳・マヨネーズを混ぜ合わせ、軽く塩コショウをする。卵液を耐熱皿に回し入れる。(ベーコンの塩気があるので薄味で。)
- ⑤ ピザ用チーズをたっぷり乗せて、余熱をした200℃のオーブンで30～35分程度焼く。卵液が固まっていない場合は、様子を見ながら追加で焼いてください。(チーズは、多めがおすすめです。)出来上がり！！ ※火傷には、十分にご注意ください。



星形に型抜いたパプリカや人参を乗せると、クリスマスパーティーなどにもピッタリです♪

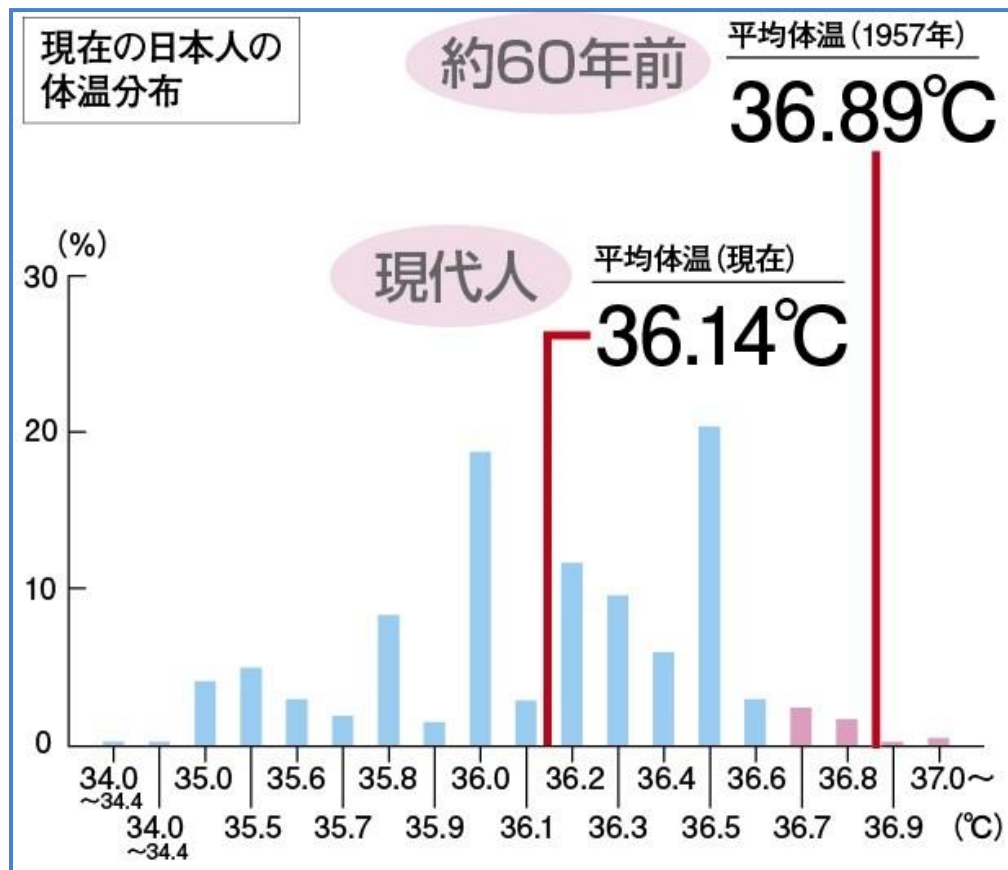
お野菜はキノコ類など、好きなものをお使いいただき、お皿の大きさでお肉やお野菜の量を調整してください。



お肉・卵・チーズは、筋肉や臓器を作るタンパク質や、豊富な必須脂肪酸・必須アミノ酸・ビタミン・ミネラルを豊富に含んだ食材です。これらを十分に摂取し余分な糖質は制限する事で、糖尿病や肥満などのリスクを減らす事が出来ます。筋肉量が増えると基礎代謝も上がり、寒くなるこれからの季節、身体の冷えを予防する効果もあります。

## 体温が低くなる事の体への影響

皆さん、ご自分の日頃の体温は把握されていますでしょうか？  
下の図は、1957年と現代の日本人の平均体温を比較したものです。



約60年で、なんと0.7°Cも平均体温の低下が起きているのです。

健康を保つために維持すべき平熱は36.5~37.0°Cとされています。  
37.0°Cは「発熱」ではなく、むしろ免疫力が高く健康状態であることを示します。厚生省では37.5°C以上を「発熱」、38.0°C以上を「高熱」と定めています。ところが、近年では36°C未満の「低体温」といわれる方が増えてきています。

体温が低くなる事により、体に以下のような影響を及ぼします。

- ・免疫機能の低下…体温が1°C下がると、免疫力は30%も低下!
  - ・老化が加速…老廃物滞留による、体の酸化スピードの加速。
  - ・肥満…基礎代謝低下により、痩せにくい体質に。
  - ・肌のくすみ…ターンオーバー長期化による、肌の栄養状態悪化。
  - ・発がんリスクの増大…がん細胞は、体温35°C前後で最も活発に。
  - ・疼痛…痛み刺激に敏感になり、体の痛みを感じやすくなります。
  - ・不妊…骨盤内の血液循環低下により、妊娠しにくい体質に。
  - ・自律神経症状…頭痛や耳鳴り、集中力低下等を招きやすくなります。
- その他にも、体温の低下は身体へ様々な悪影響を及ぼします。

### 体温を低くする要因

- ・室内環境の変化…夏場や冬場のエアコンの極端な温度設定などで、体が本来持っている体温調節機能がうまく働かなくなっている。
- ・体を冷やす食材の流通…キュウリやトマト等、夏野菜や南国系果実は体を冷やす効果がありますが、季節によっては体を冷やしすぎてしまいます。冷蔵庫でキンキンに冷えた食材や飲料の摂取も同様です。
- ・運動不足…体温の40%は筋肉により産生されますが、現代人は運動不足により、体内で熱を作り出す事が難しくなっています。特に女性は筋肉が少なく脂肪が多い体の構造のため、体温が低くなりがちです。
- ・姿勢不良による自律神経の乱れ…スマホやPC作業によって頭部が前方に偏位すると、首まわりの自律神経を圧迫し、体温調整に影響を及ぼします。また、体温以外にも血圧や脈拍にも影響を及ぼします。

まだまだ体温を低下させる要因はありますが、上記の内容を見直すだけでも、体への影響は大きく改善されます。

当院では体温が低い症状に対して、猫背などの姿勢の歪みを矯正し、自律神経の働きを安定させる治療を行います。是非、御相談ください!

かぶらぎ整骨院  
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鎗木仲田町9-11

TEL: 043-420-8880

かぶらぎ整骨院 検索