

こんにちは！かぶらぎ整骨院 院長の横川賢一です。

もうすぐゴールデンウィークですね。運動や行楽に最適なこの時期、皆様どのようにお過ごしになりますでしょうか？

我が家は親戚でのバーベキューや家族での野球観戦を計画しており、娘も球場での応援を楽しみにしています。



連休中の交通事故にご注意ください

大型連休中は、道路の渋滞や長時間の運転等で交通事故の多発する時期です。お車を運転される際は休憩を適度に取、車間距離に気を付けるなど十分にお気を付けてください。



ただ、どんなに気を付けていても突然事故に巻き込まれることもあります。万が一交通事故に遭われた場合、当院へご相談ください。

事故後の治療はもちろんの事、保険会社への対応等もお役にたてますよう努めさせていただきます。

ゴールデンウィーク中の診療日程

連休中の診療日程は下記のようにしております。



4/29 (日)	4/30 (月)	5/1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)	6 (日)
休	休	○	○	休	休	休	休

4/28(土)は通常通り 13:00 までの診療となりますが、5/2(水)は 19:30 まで診療時間を拡大いたします。

連休の前後の日程はご予約が混み合う事が予想されるため、ご希望の時間がございましたら是非お早めにご連絡ください。

5/7(月)より通常通りの診療日程となります。

ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。



糖質少なめのオススメ食材



今回は、積極的に摂取したい「低糖質食材」についてお伝えします。

肉・魚・卵、大豆製品類

・たんぱく質系食材は糖質制限食において最重要エネルギー源であり、欠かせないものです。バランス良く摂取しましょう。

糖質制限食の要である肉・魚介類は、その種類や部位にかかわらずたくさん食べても糖質はほぼゼロだと思っていただいて結構です！

卵は一昔前まで「コレステロールが多いから一日一個まで」という考えが一般的でしたが、コレステロールの合成量は肝臓により一定に保たれるよう調整されているため何個食べても問題ありません。

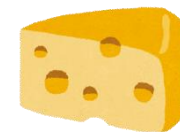
コレステロールはカラダの細胞膜、ホルモン、ビタミンDの原料であり、カラダに必要な成分です。単純に総コレステロール値が高いだけでは健康を害しない、というのが現在の医学界の見解です。

野菜・海藻・きのこ類

・野菜や海藻、きのこはヘルシーなイメージ通り、低糖質食材が多くなっています。ただし、大根を除いた根菜類やとうもろこし等は糖質が高めとなっているため注意が必要です。

分類上は果物にされるアボカドも、低糖質かつ高栄養価でおすすめの食材と言えます。

チーズ・種実類



・チーズはどれも低糖質で糖質制限食の万能食材です！

おつまみ系のナッツは、食べ過ぎにだけ注意しましょう。くるみの場合は 1 日 30 粒程度が目安とされています。

飲料

・お茶類やトマトジュース、ノンカロリーの飲み物は糖質が低めです。

お酒も焼酎やウォッカ、ウイスキーなどの蒸留酒は糖質 0% です！赤ワインも低糖質なものが多いので、是非お気に入りの銘柄を見つけてみてはいかがでしょうか。

春腰痛に注意しましょう！

春は腰痛になる人が倍以上も増えると言われています。原因として…

1. 寒暖差が大きい時期

春は、昼と夜の1日の気温差が大きい季節です。また、温かくなってきたと思ったら寒の戻りもあり、日ごとの寒暖差も大きい時期です。

この寒暖差に体が対応できず筋肉が硬直する事で血流が悪くなり、これが腰痛を引き起こす原因と考えられています。

2. 冬の運動不足

寒い冬は、どうしても運動不足になりがちです。春になって暖かくなりスポーツを始めようとした際、冬の運動不足による筋力低下で体に負担がかかり、腰痛を起しやすくなると考えられています。

3. 身の回りの環境変化

春は、卒業・入学・入社・転勤など環境が変わる時期でもあります。これがストレスとなり自律神経が乱れ、体調不良により腰痛を引き起こされると考えられています。



4. 花粉症のくしゃみ

花粉症の人は「くしゃみ」をする回数が増え、くしゃみをした瞬間、ぎっくり腰を起こしてしまう事があります。

暖くなるこの時期、身体への負担は少ないように思いがちですが、このように腰痛を招く様々な要因があると言えます。

春腰痛の予防対策

日常生活において、体を温める事が非常に効果的です。

お風呂はシャワーだけで済ませず、ゆっくり湯船に浸かりましょう。体が温まる事で血流が良くなり、リラックス効果も得られるため自律神経の働きも整います。

また右のページのような簡単な腰痛体操も効果的です。朝・晩と繰り返し行う事で腰痛の改善・予防に役立てましょう。



腰部・腹部のエクササイズ



仰向けに寝て両膝を両手で抱えます。

ゆっくり息を吐きながら、両膝を腹部に引きつけます。

息を吸いながら、両膝を元の位置に戻します。

反動をつけないよう、10回×3セットを朝・晩と行いましょう。

ぎっくり腰は慢性疾患？

いわゆる「ぎっくり腰」などの急性腰痛を起こした方の場合、整形外科に行くと「腰部捻挫」と診断される事が多いかと思えます。

実はこのギックリ腰を起す方の多くは、普段から慢性的に腰痛を抱えている方がほとんどだと言われています。

そういった方の多くが姿勢に問題があり、しかも痛みを抑制させる処置のみで治療は終了する傾向があるため、姿勢の問題が改善されない限りは何度でも「ぎっくり腰」を繰り返し、その頻度はどんどん多くなっていくと言われています。

つまり、「ぎっくり腰」は「慢性腰痛の急性症状」だと言えます。

慢性腰痛はやがて椎間板ヘルニアなどの重篤な問題へと発展してしまうリスクを抱えており、早期に適切な治療を開始する事が重要です。

当院では腰痛の根本原因である姿勢の歪みを矯正し、患者様が今後痛みや不調の起きにくい体へと改善させるための治療を行います。

お体の不調でお悩みの際には、当院までお気軽にご相談ください！

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