

かぶらぎ整骨院ニュースレター

第 19 号
H30 年 7 月

こんにちは！かぶらぎ整骨院 院長の横川です。

今年は6月中に梅雨明けが発表され、夏が長く感じますね。6月中の関東地方の梅雨明け発表は、観測史上初となるそうです。

暑くなるとエアコンを使用する事が多くなりますが、涼しい室内で過ごす際にも水分補給はこまめに行いましょう。



一気に水分をガブ飲みしても体内に吸収する事が出来ず、体外へと排出されてしまいます。コップ一杯程度の水分をこまめに飲むようにしましょう。またカフェインやアルコールが含まれる飲料は利尿作用があるため、水分補給には適していません。



* 8月の夏季休暇のお知らせ *

8/11 (土) ~ 15 (水) までを夏季休暇とさせていただきます。
それに伴い**8/18 (土) は、19時半までの診療**を行います。
その他の水曜日・土曜日は13時までの診療です。

10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土
通常 診療	休	休	休	休	休	通常 診療	通常 診療	19時 半まで

夏季休暇中は、旅行やお墓参りで帰省されるなど、遠出する機会が増えます。高速道路では、長時間の運転や渋滞などで交通事故が非常に増加する時期です。お車を運転される際には適度に休憩を取ったり車間距離に注意するなど、安全運転を心掛けましょう。

どんなに注意していても、もらい事故など交通事故に巻き込まれてしまう場合もあります。



万が一、交通事故に巻き込まれてしまったら当院へご相談ください。事故後の治療はもちろん、保険会社への対応等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 *



●夏野菜のごま油和え●



材料 (2人分)

- ・キュウリ1本・ミョウガ1本・ミニトマト6個・オクラ5本
- ・ささみ2本・塩1つまみ・醤油小さじ1程度・ごま油大さじ1程度
- ・白ごま少々

※胸肉、鶏皮でもお好みでお使いください。

- ① キュウリ、ミョウガは千切り。ミニトマトは食べやすい大きさに切る。オクラは茹でてから斜めに食べやすい大きさに切る。
- ② ささみを茹で、粗熱を取ったら手で裂いておく。
- ③ ボールに材料を全て入れ、塩・醤油・ごま油を加え混ぜ合わせる。
- ④ 全体がしんなりしたら味を確認し、味を整える。
- ⑤ 器に盛り付け、白ごまを振りかける。出来上がり！！

旬の野菜には、その季節にピッタリな栄養素が含まれています。夏野菜には夏場に不足しがちなカリウムなどが多く含まれ、カリウムは体の中にこもった熱を冷ましてくれる効果があります。

また、生のまま食べられる野菜が多いのも特徴です。



●おすすめ冷ややっこのトッピング●

暑い日には「冷ややっこ」が美味しくなりますね。お豆腐にはタンパク質・脂質など、体に必要な栄養素が含まれています。

お豆腐は色々な味付けで美味しく食べられるのも魅力ですね。上記の夏野菜のごま油和えも、味付けを少し濃い目にするると冷ややっこのトッピングになりおすすめです！

その他にも、キムチやザーサイを乗っけても美味しく食べられます。醤油以外でも、ごま油とポン酢で中華風味付けにするのも良いですね。

暑さで食欲が出ない日でも、お豆腐ならおいしく食べる事ができるのではないのでしょうか？是非オススメです！

・身近な健康増進法「入浴」

今回は、健康の観点から見た「入浴」についてお伝えします。

お湯にゆっくり浸かる文化は日本特有のものだという事をご存知でしたか？欧米ではシャワーだけで済ませるのが一般的であり、バスタブ自体が設置されていない住居の多い国もあります。また、日本人が毎日入浴するようになったのは戦後からだと言われています。

湯舟に浸かる事で身体には・温熱作用・水圧作用・浮力作用の3つの作用が加わり、健康増進効果があるとされています。

・温熱作用について

体温より温度の高いお湯に浸かると、当然ながら体が温まります。体温が高くなると熱を発散させるために血管が拡張され、血流が良くなります。それにより疲労物質が排除され、筋疲労を改善させる効果があるとされています。また、心肺機能の向上による発汗作用から、自律神経を調整する効果もあると言われています。何より体温が上がる事で免疫力や回復力が向上し、体の不調をきたしにくくなると考えられています。

・水圧作用について

血流を促す効果は、温熱作用だけではなく「水圧」による作用にもあると言われています。

お湯に浸かると体に水圧がかかり、血流を押し出す役割を果たすと考えられています。これにより心肺機能が向上し、新陳代謝を上げる作用が期待できるとされています。

・浮力作用について

お湯に入ると浮力が働き、体が浮き上がります。浮力によって筋肉の緊張が減少し、普段体重を支えている骨、関節といった部位への負担も軽減されます。

湯船に浸かった際に全身の力が抜けるような感覚になるのはこのためで、負担が軽減され全身のリラックスにつながるとされています。

・日本人特有の文化が生んだ健康習慣

日本人は入浴習慣により、これら温熱作用、水圧作用、浮力作用の3つの理学療法を既に子供のころから綿々に行っていると言えます。

また、入浴により身体を清潔に保ち細菌や病原菌を遠ざける効果との相乗作用により、日本人の寿命が延びた大きな要因であるとも考えられています。

今一度、身近な健康増進法である入浴を見つめ直してみたいでしょうか。

・効果的な入浴方法

体をリラックスさせる副交感神経を働かせるには、38~40度のぬるま湯で20分ほど時間をかけ入浴するのが効果的だと言われています。

入浴のタイミングは就寝1時間前を目安にすると寝つきが良く、深い眠りとなり疲労回復にも効果的だとされています。

入浴剤を使う事でも入浴効果が高まりますが、特に炭酸系入浴剤は水圧により血中CO₂濃度を上昇させ、CO₂を「体外に出そう」という代謝機能を働かせます。それにより血流が良くなり、疲労回復の効果が高まると考えられています。また、食後すぐの入浴は内臓への負担が大きくなると考えられているため、なるべく避けましょう。



暑い季節はシャワーのみで済ませてしまう事も多いかと思いますが、日中の室内ではエアコンなどで逆に冷えすぎてしまう事もあります。

一日の終わりには入浴でしっかりと体を温める習慣をつけ、冷房病などにならないよう体調管理を行いましょう。

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