

カラダの痛み・不調に効くお話

つい食べたくなる…

疲れている時の「甘い物」と「スタミナ料理」に注意!

新年度が始まりましたが、生活のリズムがまだつかめず疲れを感じている方もいらっしゃるのではないかでしょうか？

さて、疲れている時はつい甘い物に手が伸びたり、スタミナ料理をお腹いっぱい食べたりすることもあるでしょう。

では、疲れている時に甘い物やスタミナ料理を食べることは、体にとって本当に良いことなのでしょうか？



「甘い物」の注意点は？



疲れた時に甘い物を食べると、気持ちがホッとして疲れが和らぐ方もいるでしょう。確かに、甘い物を食べると血糖値が上がるため、元気が出たように感じるかもしれません。しかし、ここで注意すべき点があります。それは、体が疲れている時に甘い物を食べると血糖値が急激に上昇するため、体にはその血糖値を下げようとする力が働いてしまい、逆に「低血糖」に陥ってしまうことがあります。

このような低血糖状態になると、倦怠感を覚えたり、精神疲労や体調不良を招く恐れもありますので注意しましょう。

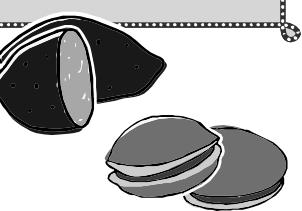
「スタミナ料理」の注意点は？

また、疲労回復に効果があると言われるスタミナ料理にも注意が必要です。実は、こういった料理は疲れている時よりも、元気な時に“疲労予防”として食べる方が良いのです。疲れている時は胃腸の機能が低下しているため、スタミナ料理は内臓に負担をかけてしまう恐れがあります。さらに、食べた後に胃もたれを起こしてしまふと、胃腸周辺の筋肉が緊張して猫背になるため、背中の張り感や腰のだるさのような筋肉疲労にまで及ぶ可能性もありますので注意しましょう。



「甘い物」や「スタミナ料理」の正しい摂り方は？

疲れている時に甘い物が欲しくなったら、お菓子ではなく「果物」や「焼き芋」を食べることをお勧めします。こういった物を食べることで血糖値の急激な上昇を抑えられます。また、食物繊維が豊富な「小豆」を使った「和菓子」を食べることも良いでしょう。



また、疲れている時にスタミナ料理を食べたい人は、脂肪の多い肉料理よりも、タンパク質を含む「魚料理」や、体力維持に欠かせない「ビタミンB群を含むレバーや貝類」を選ぶようにしましょう。



疲れている時の体力回復は「食べ物」だけに頼るのではなく、しっかり「睡眠」を取るなどして体を休めることも大切です！

たまこつ通信

今月のトピックス

- 「インナーとアウターのバランスが鍵！」
- ベテラン先生紹介第3弾
「からこつ院長 佐久間先生」
- 内覧会レポート「京王八王子院 渡邊先生」



2016

4

4月1日発行

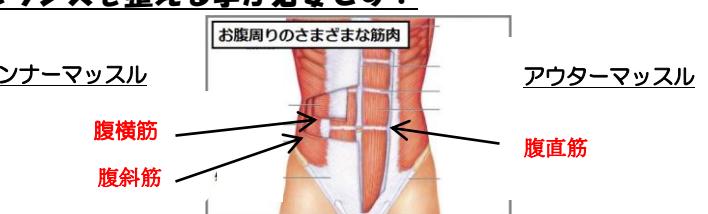
＜発行所＞多摩整骨院 高倉本院 八王子市高倉町 12-31 ☎ 042-645-5096 www.tamakotu.com

「インナーとアウターのバランスが鍵！」

京王八王子院で導入し、インナーマッスルを楽に鍛えられる『楽トレ』を2月号で紹介しました。その号で、皆さん『インナーマッスル』の重要性を理解しましたよね？インナーマッスルとは身体を支える筋肉で、筋力としては弱い筋肉ですが、持久力があり、身体を内側から支えています。では、逆に『アウターマッスル』とは？

アウターマッスルとは、関節を動かす時に動き、瞬発力があり、強い力を発揮する時に必要な筋肉です。その為、アウターマッスルだけを鍛えていると、支える物が無いのに動かす力だけ強くなってしまって、関節が耐えられずに怪我につながってしまう恐れが・・・。

そのようなことを防ぐためには、インナーとアウターのバランスを整える事が必要です！



そのバランスを整える為に、からだケア整骨院では、あなたの体を隅々までチェックし、筋力低下を起こしているところは筋力アップを重点的に行います。そしてもちろん痛みのある所は治療もします。

バランスアップの方法としては、「レッドコードトレーニング」(以下写真参照)を取り入れています。

レッドコードトレーニングは、全身を使い、姿勢維持に必要な要素を、インナーマッスルからアウターマッスルまでバランス良く鍛える事ができます。



体幹が安定して腰痛が出なくなった事や、スポーツをしている時に疲れにくくなったなど、嬉しい感想をいただいている。運動不足の解消にも効果的ですよ。

【からだケア整骨院 佐久間 亮】

今回の紹介は、からだケア整骨院(からこつ)院長の佐久間亮先生です！新婚ホヤホヤで幸せいっぱいの佐久間先生。

高校時代はハンドボール部に所属し、国体準優勝チームの主将を務めた本格的な体育会系！一見クールですが、接してみるととても温かく、サッカーリー選手の細貝萌選手に似ているイケメン先生です。最近では台所に立つことしばしば。出勤前には沼沢サンド(詳しくはwebで！)を作っているそうです。

そんな佐久間先生に会いに是非「からこつ」へ！【からだケア整骨院 大澤・山田】

ベテラン先生紹介
第三弾



THE VOICE OF たまこつ



カラダの悩みを解消する「健康レシピ」

低カロリ牛丼



材料(2人分)

牛切り落とし肉	
糸こんにゃく	各100g
たまねぎ	1/2個
しいたけ	2個
しょうが	10g
砂糖・濃口しょうゆ	各大さじ2
かつお節	15g
ごはん	300g

作り方

- 牛肉と水洗いした糸こんにゃくは、食べやすい大きさに切る。たまねぎ、石づきを取ったしいたけは薄切りにする。しょうがはせん切りにする。
- 鍋に①、砂糖、濃口しょうゆ、ひたひたの水を入れて中火にかけ、アツをとりながら15分ほど煮る。
- ②にかつお節を加え、ひと煮立ちさせたら火を止め、小ぶりの丼によそったごはんの上にのせる。

栄養価(1人分) エネルギー 477kcal・塩分1.1g

ワンポイント

体重を減らすには、まずカロリーの摂りすぎをやめることです。コツは「高カロリー食材を低カロリー食材に置き換える」ことです。今日はカロリーが高い牛肉を減らし、食物繊維が豊富な糸こんにゃくとしいたけを加えてみました。牛肉を減らした分、上の方に多く盛り付けて仕上げるのがポイントです。肉は部位によって脂の量が変わりますので、牛であればもも肉のような脂が少ない部位を選びましょう。

2016年3月13日、京王八王子院・高幡不動院内覧会レポート

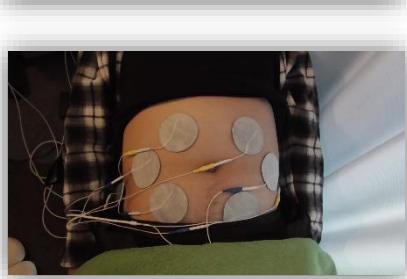
去る3月13日開催の、高幡不動院と京王八王子院合同無料体験会は、大盛況でした。来院してくれた方々に感謝致します。

当日は大勢の方がお見えになり、多摩整骨院の治療や雰囲気を体験してもらいました。中でも好評だったのが、「たまこつ通信2月号」でも紹介した京王八王子院の「樂トレ」です。(覚えていらっしゃいますか?)



今回の体験では、普段の治療よりも短い時間で体験していただきました。しかしそれでも、「足がふだんより上がりやすい!」「すっと背筋が伸びる気がする!」と、喜びの声が多くかったです。

そしてほとんどの体験者さんから、「継続してトレーニングしたい!」との声をもらい嬉しかったです。(何せ、寝ているだけなので樂ちんですからね!)痛みがあると、思うように身体を鍛えられないですよね。そんな患者さんの生活の質を大幅に改善できるトレーニングです。ぜひ、お気軽にお近くのスタッフにご相談ください。



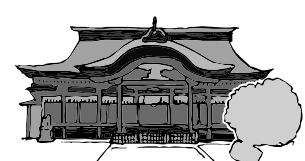
今後も、多摩地域の皆様に多摩整骨院を知っていただき、地域医療に貢献していけるようスタッフ一同精進してまいります。これからもよろしくおねがいします!

【京王八王子院 渡邊 啓太】

日本の“世界遺産”

日光の社寺

【登録内容】 遺産種別/文化遺産 登録年/1999年(平成11年)
所在地/栃木県日光市



国の宝!

日光の社寺

世界遺産に登録されている「日光の社寺」とは、栃木県日光市にある「東照宮」「二荒山神社」「輪王寺」そして、その境内を含む一帯のことです。昨年「東照宮」は、江戸幕府初代将軍・徳川家康を神として祭ってから400年となり「四百年大祭」が行われました。また、今年は申年にちなんで、『見ざる聞かざる言わざる』で知られる「三猿」の彫刻にも注目が集まっています。



見ざる聞かざる言わざるで有名な「三猿」

おもしろ雑学コーナー

思わず誰かに
話したくなる!

新人はなぜ“新米”と呼ばれるのか?



4月は新人が入社する時期もあり、その姿はとても初々しいですよね。ところで、新人のことをよく「新米」といいますが、なぜ「米」を使うのでしょうか。

実はその真相は「米」とは全く関係がないそうです。「しんまい」の「まい」とは、前掛けの「まえ」がなまつたものと言われています。江戸時代、商家に入ったばかりの奉公人は真新しい前掛けをしていたため、「新前掛け」を略して「しんまえ」と呼ばれていました。それがいつしか「しんまい」になりました、「新米」の漢字が当てられるようになったそうです。

春一番が吹いたら… 次は春二番も吹くの?

「春一番」とは、冬から春に季節が移る時、初めて吹く南寄りの強い風のことです。今では全国的に知られている言葉ですが、元々は漁民たちの間で使われていた生活用語なんだそうです。

ところで、「春一番があるのだから春二番もあるの?」といった疑問が湧きませんか? 実は「春二番」も存在します! 春二番は4月頃に吹く強い風で「春の嵐」とも言われています。春の到来を知らせる明るいイメージもありますが、災害も発生しやすい時期なので警戒が必要だそうです。

桜餅

関東では俵型で長明寺と呼ばれ、関西では丸形(球形)で道明寺と呼ばれます。道明寺は道明寺粉を使用、関東の長明寺が桜餅のオリジナルで、上方に伝わった際にアレンジされたそうです。

