脳がイキイキ！ 健康クロスワード

“第3のミルク”の原料としても注目を集める栄養満点のナッツは？ A～Eをつなげた言葉が答えです。

1		2	3 E	4
	■	5		D
6 A	7		■	
■	8	C	9	■
10	B	■	11	

タテのカギ

1. 魚介類がたっぷりの〇〇〇パッツァ。
2. 滋養強壮に人気の「とろろ」。何という芋をすったもの？
3. メンツを潰され、時には顔に塗られることも。
4. 〇〇〇が赤く色づくと医者が青くなると言われています。
7. 〇〇〇セットでお便りを書こう！
9. 美味しいまぐろの部位。 EPAやDHAも豊富（ほうふ）です。

ヨコのカギ

1. 突然の雨に降られて、軒下で〇〇〇〇〇。
5. モンブランやグラッセに重宝されます。
6. 筋トレに大活躍！ 鉄〇〇〇。
8. 交渉決裂。 〇〇〇を分かつ。
10. じゃんけんで「グー」に勝てる手は？
11. 海外では夏に人気！ 可愛いピンク色が特徴のワイン。

解答は別ページにのっています。

カラダの悩みを解消する “健康レシピ”

今回のお悩み 「便秘（べんぴ）を解消したい」 レタスのおひたし

材料（2人分）

レタス…200g
白ごま……適量
α
- かつお昆布だし ……50cc
- 濃口しょうゆ……大さじ1

作り方

① レタスは適当な大きさにちぎって湯通しする。
② ボウルにαを入れて混ぜ、水気を絞った①を加える。
③ 粗熱がとれたら器に盛り、白ごまをのせる。

ワンポイント

レタスに多く含まれている不溶性食物繊維（ふようせいしょくもつせんい）は、便のカサを増して腸を刺激し、便通を良くします。レタスは軽く火を通すとしんなりして食べやすくなり、量を多く摂ることができます。 濃いめのだしを用意するとおいしく食べられますが、もし旨味が足りない時はかつお節を追加してみましょう。

栄養価（1人分）

エネルギー25kcal
塩分1.3g
食物繊維1.2g

たまこつ通信

2019 6 6月1日発行

～今月のトピックス～

＊梅雨時は膝の痛みに気をつけて　みなみ野院　横羽 恵侑
＊楽トレのススメ　みなみ野院　中屋 瑞樹

＜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

梅雨時は膝の痛みに気をつけて

天気が悪いと、過去にケガしたことのある場所が痛みだすことはありませんか？

『古傷が痛むと雨』という言葉がありますが、近年このような症状は**気象病**として、気温・気圧などの気象変化は体に影響を及ぼすことが分かっています。

さて、今回お話しする**膝関節**は、体の中でも**天候の影響を受けやすい場所！**

春から夏への変わり目である**梅雨時は、気圧などの変化も多く**、特に症状が悪化しやすい時期です。

原因は諸説ありますが、天候の影響で**自律神経が乱れたり、体内の細胞に含まれる水分バランスの変動**から、脳が体を守ろうとして**炎症**を起こす物質を増やしてしまうのが有力とされています。

炎症＝腫れて痛むものと思われがちですが、**キズを修復するために起こる大事な機能**。古傷など過去のケガに対しても、この時期は炎症反応が強くなってしまうことが、よくいう『古傷が疼く』の仕組みです。

また、**気圧**の乱れにも要注意。

そもそも**気圧とは空気の重さ**。私達はこれに対し、常に体内を調整しています。特に変動しやすいのが先にも挙げた水分バランスなのですが…『膝に水がたまる』という症状があるように、全身さまざまな関節がある中でも、**膝は水分の影響が大きい**ところ！

時期柄、脳のはたらきで炎症が起こりやすくなっているだけでなく、**膝の腫れぼったさ**や**足のむくみ**が出やすくなるのは、このためです。

梅雨に膝が痛む原因は分かりましたが、痛みを予防することもできます。それは、以下のトレーニングです！

①仰向けで膝を立て、反対は伸ばす
②伸ばした足の踵を床から10センチ上げて、5秒キープ
③左右10回、2セット行なう

どうしても運動不足になりやすい時期。ご自宅でのセルフケアを取り入れ、元気に梅雨を乗り越えましょう！

【みなみ野院　横羽 恵侑】

楽トレのススメ

上の記事では膝関節の痛みについてお話ししましたが、痛みを出さないため、関節を支えるのに重要なもの、それは**筋肉**です！

しかし筋肉といっても、速く動いたり、細かい動きに適したものなど、種類はさまざま。

その中でも関節を強くするのは**インナーマッスル**！体を支えて姿勢をキープする役割を持ちますが、うまく使えていないとどうなるのか？

例えば、おなか周りなど体幹のインナーマッスルの低下は**骨盤の乱れ**に繋がり、次いで股関節や膝関節、足関節までバランスが崩れ、痛みが出るようになります。

また、骨盤が乱れると**上半身の姿勢**にも影響を及ぼし、腰・背中・肩・首にも痛みを出す場合があります。

体をほぐしても痛みが続く方、痛みはなくなったけど症状を繰り返したくない方は、筋肉を鍛え正しい姿勢を維持できるようになると良いのですが、**じゃあ運動しよう！**というのも難しいもの…。

そこでオススメしたいのが**楽トレ**です！

電気で筋肉を刺激して鍛える機器なのですが、最大の特徴は文字通り、**寝ながら楽にトレーニング**できること。

体を動かす必要がないので、負担を最小限に抑えながら筋肉を強化することができます。

また、現在強い症状がない方でも、筋力の弱いところ、左右で偏りのあるところを鍛えると、**今後の不調を予防**することができます。より良い体を維持するために、私達とトレーニングを始めましょう！

楽トレは体験も行なっています。**みなみ野院・京王八王子院・からだケア整骨院**で実施しておりますので、この機会に試してみてはいかがでしょうか。また、**他の院・施設に通われている方も体験可能**です。お近くのスタッフにご相談ください。

【みなみ野院　中屋 瑞樹】

教科書には載っていない!? 偉人たちの意外な一面 ジョン・F・ケネディ

今回の偉人は、**第３５代アメリカ合衆国大統領『ジョン・Ｆ・ケネディ』**をご紹介します。

アポロ計画にみられる**宇宙開発**や**人種差別の撤廃運動、キューバ危機による戦争回避**など、**“多くの国民に夢を与えた大統領”**として、暗殺から５０年以上経った今でも多くのアメリカ人に愛されています。

そんなケネディ大統領が政治家として躍進したきっかけは、２つあったとされています。　１つ目はハーバード大学時代、父親から**「各国の情勢を肌で感じてその報告をしなさい」**と言われて出掛けた**ヨーロッパ旅行**です。　意外にも学業の成績はあまり良くなかった彼ですが、見聞を広めるためにヨーロッパを見て回ったことは貴重な経験となり、その後の政治分野での活動に大きな影響を与えたそうです。　２つ目は、病床で書いた**『勇気ある人々』**という本です。　これはアメリカ建国の立役者たちを綴ったもので、アメリカで最も権威ある**「ピューリッツァー賞」**を受賞しました。

こうして政治家としてのキャリアを着実に積んでいったケネディ氏ですが、実は**“整理が苦手”**で、一枚の書類を探すのに秘書達が大騒ぎすることもよくあったそうです。

このような大統領らしからぬエピソードもまた、彼が今も愛され続けている理由なのかもしれませんね。

「健康クロスワード」解答

アーモンド

1 ア	マ	2 ヤ	3 ド E	4 リ
ク	■	5 マ	ロ	ン D
6 ア A	7 レ	イ	■	ゴ
■	8 タ	モ C	9 ト	■
10 パ	ー B	■	11 ロ	ゼ

心を元気にする! ポジティブ名言

今月のテーマ「落ち込んだ時に思い出したい名言」

「一生懸命やったのに失敗してしまった…」。 長い人生の中では、そんな時もありますよね。 それは偉大な功績を残した人物も同じです。 今回は、失敗して**落ち込んだ時に思い出したい名言**をご紹介しましょう！

わたしは今までに一度も失敗をしたことがない。
電球が光らないという発見を、今まで二万回したのだ（トーマス・エジソン）

アメリカの発明家であるトーマス・エジソンの言葉です。　失敗をしても、このやり方ではダメだったと分かったことが大いなる成果と捉える姿勢に感服です。　失敗が次回へとつながっていく、前向きな気持ちをもらえる言葉ですよね。

幾多の失敗を重ねたが、しかし恐縮はせぬ。
失敗はわが師なり、失敗はわが大なる進歩の一部なり（大隈重信）

政治家、教育者として有名な大隈重信の言葉です。　失敗をトラウマにせず、成功までの過程の一つとしてとらえることは大切ですね。

他人の意見で自分の本当の心の声を消してはならない。
自分の直感を信じる勇気を持ちなさい（スティーブ・ジョブズ）

アメリカのアップル社創業者、スティーブ・ジョブズの言葉です。　失敗をしても必要以上に委縮しないで、自分の意志を貫く心は忘れないようにしたいですね。

どんな偉業を成し遂げた著名人でも、失敗した経験はあります。　失敗した時こそ前を向いていきましょう！

2019.6月号

カラダの痛み・不調に効くお話

自律神経のバランスも調整! “プールで泳ぐこと”のメリット

肩こりや頭痛、不眠、体の冷え、胃腸の不調、イライラする気持ちの高ぶりといった不調はありませんか？　病院で検査しても特に異常が見つからない場合、もしかしたら**自律神経の乱れ**が絡んでいるかもしれません。　そこで今回は、そんな自律神経のバランス調整にもおすすめの**“プールで泳ぐこと”のメリット**についてお話しします。

自律神経とは何でしょうか?

自律神経とは、**自分の意識とは関係なく筋肉や内臓、血管や分泌腺の働きを支配している神経**のことです。　この自律神経は**交感神経**と**副交感神経**に大別され、互いに協調しあいながら、**体の状態を一定に保つ働き**があります。　そのため、自律神経が乱れると体にさまざまな不調が出てきてしまいます。

水泳にはメリットがいっぱい!

ストレスや運動不足、生活習慣の乱れ、姿勢のクセなど、こういったことが自律神経の乱れにつながってしまいますが、**定期的にプールで泳いでいる**と、自律神経の乱れに対して次のような効果が期待できるのです。

“浮力”で無理なく運動できる

自律神経が乱れていると筋肉は緊張し硬くなってしまうため、関節を動かせる範囲が狭くなったり、関節の痛みを招きやすくなってしまいます。

しかし、**水中では浮力によって関節への負担が軽減される**ため、筋肉のコリが和らぎ、自律神経の乱れを予防・解消することができるようになります。

“水温”で免疫機能がアップする

プールの水温は体温より低いため、その**温度差が皮膚には良い刺激**となります。　また、体は低い水温に熱を奪われないよう体温を調整しますが、これも**自律神経の働きによるもの**です。　こういったことが**免疫機能のアップ**にもつながり、強い体づくりにもなります。

“水圧”で呼吸機能が向上できる

プールの中では**水の圧力によって心拍数や肺活量が変化して、呼吸機能を向上させる**ことができるので、プールの中で**深呼吸**をしたり、**安定したリズムで呼吸を繰り返してみましょう。**　これが自律神経の安定にもつながります。

ストレスに強くなる

定期的な運動習慣がつくことで、**自律神経機能が安定**します。それにより、**ストレス耐性が高まる**と考えられています。

外での運動ができない雨の日は、室内プールで泳いでみてはいかがでしょうか？