

～今月のトピックス～

*健康ゆすりで血流改善！

*正しい呼吸は正しい姿勢で

訪問鍼灸マッサージからだケア 小原 拓也



<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

健康ゆすりで血流改善！

気温が下がり、思わず体がブルッと震える季節が近付いてきました。

寒くて震えが起きる時、体の中では筋肉を動かして熱をつくる産熱効果が発生しています。無意識に出る体の反応も、健康維持のために起きているんですね！

このように、筋肉を震わせるゆすり運動は、体に良い効果を与えてくれます。特に、足を小刻みにゆすると、

- ・血流量のアップによる、冷え・むくみの改善
- ・免疫力の向上
- ・エコノミークラス症候群の予防
- ・血管の詰まりによる死亡リスクの低下

など、体にとって良いこと尽くし！やり方も簡単です。

- ① イスに座り、背スジをなるべく伸ばす
- ② つま先は床から離れないようにする
- ③ ヒザを上下に、ゆっくり動かす

ポイントは3つ！
「一定のリズムで行なうこと」
「時間の目安は5分間」
「お風呂上がりや、寝る前に行なうとベスト！」
5分間行なうと体がじんわり温くなり、足の筋肉が鍛えられます。



ここまで読んで、お気付きの方もいるかもしれませんが…この足ゆすり運動は、いわゆる貧乏ゆすりと同じ動き。

昨今では貧乏ゆすりは「健康ゆすり」と呼ばれることも増え、医学的にもその効果が認められて「ジグリング」という医療用語がついているほど！

コロナ禍も3年目。外出などの制限は段々と緩和傾向にあります。運動習慣が減って筋力低下にお悩みの声は、現在も多くご相談を頂きます。

健康ゆすり(ジグリング)は、体の「第2の心臓」であるふくらはぎを集中して動かせるトレーニング。足に溜まりやすい血液や水分を上半身へ流せるので、むくみにお困りの方にはぜひ取り入れて頂きたい運動です！座ったまま行なえるため、転倒の心配もなく安全ですね。

また、ヒザに体重をかけずに運動でき、繰り返すことで足全体の血流もアップ。

ヒザ軟骨のリハビリにも採用され、初期であれば軟骨再生の促進にも繋がったという事例もあります。

小さく地道な運動ですが、継続は力なり。これからさらに気温が下がっていく前に、ぜひ健康ゆすりを運動の秋に取り入れましょう！

【からだケア 小原 拓也】

正しい呼吸は正しい姿勢で

マスク生活が続くご時世。今年も暑い夏を乗りきりました。もう慣れたと話す方も多いですが、やはり息苦しさはつきもの。そこで気になるのが…皆様、正しい呼吸はできていますか？

日々、意識しなければ止めることなく、誰もがしている呼吸。しかし、マスクなど物理的に鼻・口を覆うものや、心の緊張、肺や心臓の疾患、喫煙といった要因に、呼吸は影響を受けてしまいがち。

簡単なチェックとして、「マスクを着けた状態」と「マスクを外した状態」で、それぞれ呼吸の回数を1分間数えてみましょう！
「吸って、吐く」で1回分。マスクを着けた状態の方が、回数が多い結果になるはずですよ。



冒頭で挙げた「正しい呼吸」とは、諸説ありますが基準は成人の場合、1分間に12～20回。運動の習慣がある方は心肺機能が高く、一度にたくさん吸えるので回数が少ない傾向があります。

逆に、「マスクを外した状態でも、1分間の呼吸数が20回より多かった方」は要注意！肺や心臓の機能が弱くなっているリスクがあるので、病院への相談を推奨致します。



呼吸は、脳や全身に酸素を届ける大切な生命活動。特に大きな異常がなくても、1回の呼吸で吸える量は多い方が、より健康的な体をキープできます。

そこでオススメしたいのが、猫背を正すストレッチ！

背中が丸いと、息を吸おうにも肺が広がりにくく、呼吸が浅くなります。

そのため、肩こりや腰痛でお悩みの方以外にも、姿勢改善は重要です。やり方は3つ！

・肩の体操

…息を吸い、肩を大きく後ろに回す

・胸の体操

…手を後ろで組み、肩甲骨を寄せる

・背中体操

…手を前で組み、背中を丸める

これらは息を鼻から吸って口から吐きながら、各3回を目安にゆっくり行なうと効果的！

上の記事の健康ゆすりと同様に、生活へ取り入れるといいでしょう。

また、猫背だけでなく下を向く体勢が続くことも、呼吸がしにくくなる原因になります。例えば、スマホを見続けて息が浅い体になる状態は、スマホ呼吸と名前がついているほど。こちらも併せて注意が必要です。

まだまだマスク需要の高い生活。筋肉や内臓の健康を保つには、日頃の運動習慣が大切です！こまめな体操も立派な運動。息が吸いやすい体をつくり、気持ちもスッキリしましょう！
【からだケア 小原 拓也】



あ の “ごちそう” の はじまり は？

今月のテーマ 「うどん」のはじまり

肌寒い日が増えてくると食べたくなるのが「うどん」ではないでしょうか？ 全国には各地域ならではの名物うどんがありますが、その中でも特に有名なのが香川県のさぬきうどんでしょう。 そんな日本人にとって馴染み深いうどんですが、どのように誕生した食べ物なのでしょう。

意外!? うどんもパスタも起源は同じ

うどんの始まりは、古代中国の唐から伝来した唐菓子の「こんとん」だと言われています。 あんこが入ったお団子のような食べ物で、温かい汁に入れた食べ方は「おんとん」と呼ばれていました。それが転じて「うどん」になったといわれています。一方、西欧方面に伝わったうどんの起源はイタリアのパスタの始まりになったそうです。



江戸時代には庶民の味に

唐から伝わった「こんとん」は、次第に日本中に広まります。日本ではうどんの名産地が多くありますが、これは「良質な小麦が収穫できる」「きれいな水が確保できる」この二点に当てはまる土地が多かったからだそうです。日本人の味覚だけでなく風土にも合っていたことから、その地域に合ったアレンジが行われて普及していきました。

日本で作られるようになってからもしばらくは高級品だったうどんですが、江戸時代に入ると庶民の味として広まります。この頃には「長い麺をつゆで食べる」という現代の形が定着しました。ちなみに、香川県では“弘法大師空海がうどん作りに適した小麦の栽培法と製麺技術を唐から持ち帰って伝えた”という話が残っています。

めんえきりょく “免疫力アップ”の健康レシピ

材料(2人分=4個)

ピーマン……2個(50g) 塩……………少々
じゃがいも マヨネーズ…大さじ2/3
(皮をむいて正味) ……100g みそ……………小さじ1/2
ツナオイル缶……………30g パン粉……………2g

手順・作り方

- ①じゃがいもは一口大に切り、水をはった鍋に入れます。7分程度火をかけ、柔らかくなるまでゆでます。
- ②①の湯を捨てて再び火をかけ、鍋を揺らしてじゃがいもを粉吹きにし、つぶして粗熱を取ります。
- ③②にツナオイル缶・塩を入れて混ぜ合わせ、じゃがいも生地を作ります。ピーマンは縦2等分に切って種を取ったら、じゃがいも生地を詰めます。
- ④みそとマヨネーズを混ぜ合わせ、じゃがいも生地の表面に塗ります。パン粉をのせてオーブントースターで6分程度焼きます。



ワンポイントアドバイス

ピーマンなどの緑黄色野菜には、胃腸粘膜の調子を整えて免疫力を上げる効果のあるビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは脂溶性ビタミンのため、油と一緒に調理することで体内への吸収をアップさせることができます。じゃがいもには感染症予防に効果があるビタミンCが多く、発酵食品のみそは腸内環境を改善して、免疫力を高める効果が期待できます。



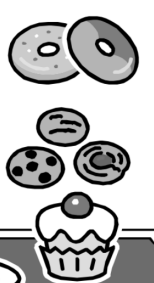
おいしく
「いただきます」

カラダの痛み・不調に効くお話

見直したい生活習慣「疲れた時の甘いもの」がやめられない！



仕事の休憩時間や家事の合間など、ホッと一息つく時に「甘いもの」が元気回復のもとになっているという方はいらっしゃいませんか？ 業務をこなしたり、考え事で思考をあれこれと巡らせていたりすると、脳は情報処理のためにエネルギーをたくさん消費します。その時に甘いおやつを食べて糖분을補給することによって、「頭がスッカリ！」「もうひと頑張りできそう！」という気持ちになりますよね。でも、これが習慣化してしまうと体にとってはあまり良くありません…。



甘いものが習慣化しやすい理由

「疲れた時の甘いおやつ」は、たまにでしたら問題ないでしょう。しかし、これが毎日のように習慣化されると、お菓子がやめられなくなったり、一度にたくさんの量を食べないと落ち着かなくなったり、ついには体調を崩す原因にもなりかねません。わたしたち人間は甘いものを食べると、リラックスや多幸福感が得られる「β-エンドルフィン」というホルモンが脳内で分泌されます。その幸福感がクセとなり、「甘いお菓子が無いと落ち着かない…」と習慣化しやすくなってしまいますのです。

甘いものの食べ過ぎは疲れのもと

甘いものは、幸せな気分になったり疲れを癒すものではありますが、食べ過ぎると糖を分解するためにビタミンB群が多く必要となり、結局は疲れを感じやすくなる場合があります。また、食事の代わりに菓子パンやケーキを食べるようなことが続くと、栄養バランスを崩すことにもなるため、やはりブレーキをかける必要があります。

甘いものへの依存度チェック

では、「甘いもの」が習慣化していないかセルフチェックしてみましょう。次の項目で☑の数で1つでもあれば、甘いものに依存している可能性が高い傾向にあります。

- ☐ 甘いおやつを食べないと落ち着かない。
- ☐ 疲れやすいが、甘いものを食べると元気に活動ができる。
- ☐ バッグやデスクの引き出しには、常に甘いお菓子が入っている。
- ☐ お茶よりもジュースや甘いコーヒーが好き。



甘いものの習慣化をやめるポイント

もし、甘いものがやめられず習慣化している状態であれば、次のようなことに気をつけてみましょう。

ポイント1

日々の生活を振り返ってみましょう

日頃から疲れやすいと感じていませんか？ また、ストレスを上手に解消したり、回避できていますか？ 疲れやストレスがあると、手っ取り早く幸福感を得られる甘いものについて手が伸びがちです。また、睡眠不足などもストレスや疲労感を高めますので、生活習慣を整えることも意識してみましょう。

ポイント2

おやつを別のものに替えてみましょう

甘さがないと最初は物足りなさを感じるかもしれませんが、おやつを歯ごたえのあるものに替えてみてはいかがでしょうか。ナッツ類・おつまみ用の昆布・小魚・スティック野菜などは栄養も摂れます。ゆっくり噛んで味わって食べましょう。



ポイント3

口の中をスッカリさせましょう

口寂しくなった時は、歯みがきやマウスウォッシュで口の中をスッカリさせると欲求も減ります。また、コップ1杯の水にレモン果汁を加えた「レモン水」も、スッカリ効果が期待できます。



●○ 地域イベント参加報告 日野市 ななおBONまつり ○●

まだ暑さが残る9月10日(土)、日野市立南平体育館で行なわれた『ななおBONまつり』に参加致しました！

お祭り自体はコロナ禍の影響もあって3年ぶり。そして、改修されて今年の4月よりリニューアルした南平体育館での開催は今回が初めて！体育館入り口前の広い駐車場から、館内のアリーナなど、空間を大きく使って感染対策をして実施された夏祭り。久しぶりに聞く祭囃子に誘われて、たくさんの方がご来場されていました。



模擬店や催し物のブースが並び中、多摩整骨院グループからはマッサージ、及び自律神経測定^の無料体験会を出展。事前のご予約も合わせ、4時間で50人以上の方に体験して頂く大賑わいとなりました！

「いつも家族が治療を受けているから興味があった」
「試しに…と思って受けたら、想像以上に体の固さを実感した」
「自律神経ってよく耳にするけど、どういうものなのか詳しく話を聞けた」
「目に見えない症状だから、測定でグラフ化できて分かりやすかった」



と地域の皆様にも好評を頂けた他、今回は当グループの中でも南平に関わりの深い多摩整骨院 高幡不動院、訪問鍼灸マッサージからだケア、早稲田イーライフ日野 南館の3部門を主体としたメンバーが参加。

コロナ禍の影響から同じタマコツグループでも、部門合同の行事参加は縮小傾向だった昨今。地域、そしてスタッフ同士の繋がる機会を設けて頂きありがとうございます！

今後も『多摩地域に暮らす皆様の健康寿命を5歳引き上げる』を理念とする当グループは、さまざまな地域活動をしてまいります。院や施設の外でも、見知ったスタッフがいましたらお声掛けください！



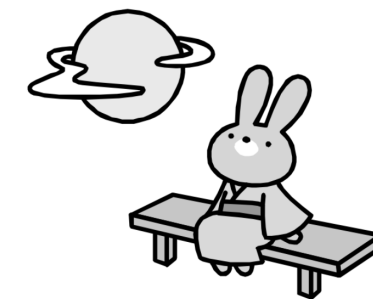
ラッキージンクス&アンラッキージンクス

今月のジンクス

「夜空にまつわるジンクス」



空気が澄んでくる秋から冬は夜空が美しい季節です。例えば「流れ星に願い事を3回唱えると叶う」というジンクスはご存知の方も多いと思いますが、そんな夜空にまつわるジンクスはほかにもあるようです。例えば「雷が落ちる瞬間を見ると、幸運が舞い降りる」というもの。夜に稲妻がピカリ！と光ると怖くて仕方ないという方もいらっしゃるかもしれませんが、実はラッキーな出来事ともいわれています。また、月の周りに光の環が現れる「月暈」も、神様が見守ってくれているサインだそうです。月暈は氷の結晶でできた雲が月の光を反射したり屈折したりして起きる現象で、満月の前後2～3日の間に発生する確率が高いそうですよ。ちなみに満月といえば、「満月・新月の夜は陣痛が起きやすい」という、妊婦さんの間では有名なジンクスもあつたりします。秋の夜長に夜空を眺めていたら、ここで挙げたようなジンクスに遭遇するかもしれませんね。



日本や世界には、さまざまなジンクス・迷信・言い伝えがあります。ただし、ジンクスはあくまでもジンクス！アンラッキーなジンクスが起きても科学的な根拠はありませんので、ご安心ください。