

ひぐま整骨院鍼灸治療院 健康ニュース



2019 | 7.8月号

042-336-1908



願いはケガからの回復です

夏祭りや花火大会の季節です。「日本三大祭り」といえば、一般的には京都「祇園祭」、大阪「天神祭」、東京「神田祭（山王祭）」といわれますが、3つめは地域によって「青森ねぶた祭」や「博多どんたく」などの、その地域の祭りといわれる場合もあるようです。祭の会場や周辺では人出が多く商品の売り切れ、場所取りなどで動けなくなり水分補給が難しくなるので、会場につくまでに準備していると安心です。

「祭」には豊作や大漁などの祈りや感謝を込めることも多いのですが、私たちの願いはやはり「みなさんがケガから回復すること」です。



横隔膜を鍛えて基礎代謝をアップしよう

年齢を重ねるごとに体形が変化し、脂肪が付きやすい体になっていきます。原因は基礎代謝量が減るため。加齢とともに主にお腹の脂肪や内臓脂肪が増えていくそうです。

内臓脂肪が増えると、血中脂質や血圧が高く

なりやすく肝機能への影響も出てきます。また、体脂肪が高くなってもお腹の脂肪が増えている可能性もあるので、基礎代謝をアップし脂肪が付きにくい体になることが大切です。

★横隔膜を鍛えよう

- ①うつ伏せで寝る。
- ②背中に空気を入れる意識で深呼吸する。

※左右の膨らみ方が違うと感ずるときは左右均等に



横隔膜は背中側で内臓とくっついていて、内臓の動きを補助することもあります。深い呼吸で横隔膜を動かせば内臓を動かすことができ、基礎代謝アップにつながるのです。

受付時間

午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	△
午後	○	○	○	○	○	△

【休診日】

土曜・日曜・祝祭日

TEL 042-336-1908

<http://higuma.chips.jp/>

漢字小話 頭

【音読み】トウ、ズ、ジユウ
【訓読み】あたま、かしら
【部首】頁(おおい)

漢字小話

「頁」が頭部を表す記号であることから“ものの一番前や一番上”や“ものごとの最初の部分”“一番重要な地位に立つもの”を意味します。「店頭」など、“そこで”“そこに”の意味を表すことも。

「頭痛」など主に人間の“あたま”を指す場合は、ズと読むことが多く、「頭(ず)が高い」のように音読みでも単独で使える漢字です。

院長からのお知らせ

7月1日より
敷地内全面禁煙

改正健康増進法の施行により、**施術所の敷地内全面禁煙**となります。愛煙家の皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

初めての来院時と月初めには
保険証をご提示ください

「疲れ目」「体の不調」 ……改善には耳を引っ張る？

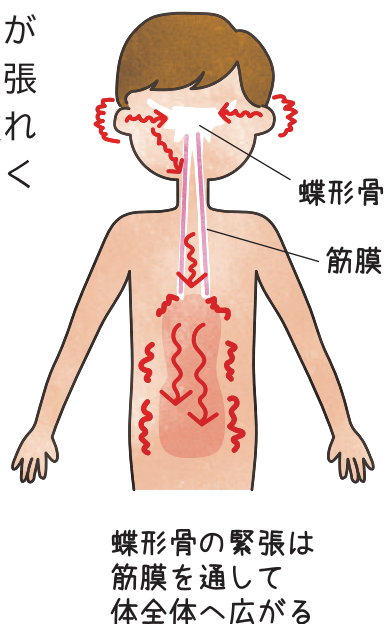
その「疲れ目」や「体の不調」は耳を引っ張れば改善できるかもしれません……。

目から脳に伸びる視神経は、自律神経の中樞である脳幹に直接つながっています。目が疲れると自律神経の乱れにもつながってしまうのです。また疲れ目によって顔の筋膜が緊張すると、頭のある中心にある蝶形骨にも緊張が広がります。この蝶形骨は筋膜を通して体全体を調整する役割があるため、伝わった緊張はやがて体全体へと広がってしまうのです。

蝶形骨を緩めて緊張を和らげるのが「耳引っ張り」というわけです。引っ張る力は強すぎないように。ラップを破れないように引っ張るイメージでやさしく引きまします。



日ごろから疲れが取れないと感じたら、気持ちがいいなあという程度の強さで1回1分間、1日3回を続けてみましょう。

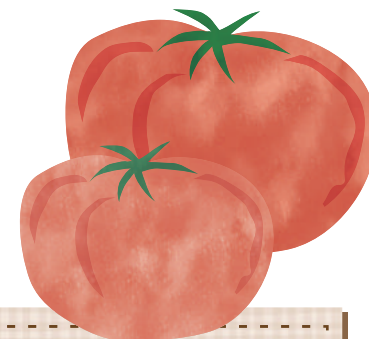


トマトの栄養 ～リコピンの上手な摂り方～

トマトはビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維などをバランスよく含む野菜で、夏は汗で奪われたミネラル分も補えます。

近年の健康ブームでリコピンといえばトマトをイメージする方も多く、ビタミンEの100倍ともいわれるリコピンの抗酸化作用は、夏のだるさ、疲労を軽減し、日焼け予防にも。また、夏の疲れた体を助けるだけでなく、血流の改善や生活習慣病の予防など、幅広い効果が期待されています。

では、リコピンを効率よく摂るにはどうすればよいのでしょうか。



1. 油と一緒に

油に溶けやすい性質のため、オリーブオイルなどの油と一緒に食べると体内への吸収率がアップ。

2. 加熱して食べる

トマトソースやシチューなど加熱調理がおすすめ。

3. 朝に摂る

吸収率がいちばん良いのは朝。手軽なトマトジュースがおすすめです。牛乳と一緒に摂るとさらに効果的。

食欲が落ちやすいこの季節には、“朝トマト”で夏バテ対策を。