



ニコニコ☆だより



第 3 号

有意義な時間！！

6月に入りとうとう梅雨の季節の到来です。
イヤですね～！

早く梅雨入りした分、明けるのも早ければよいのですが、これから“ジメジメ”した日々が2ヶ月近くも続くとなると、考えただけでも気がめいらいますね(>_<)

先日梅雨空の中、小学校の運動会が行われました。

我々の年代では、運動会は秋に行うものだという、固定観念がありますが、ここ数年、小中学校は2学期制の導入もあり、春に運動会をやる学校が増えているようです。

ちなみに昔（数十年前）、この地域の運動会は農作業が一段落する11月3日と決まっていたそうです。

患者さんのおばあちゃんに、教えてもらいました。

我が家にも、5年生の娘がいるので、朝から家族で見に行きました。

子供達が一生懸命にガンバっている姿は、見ていてとても気持ち良かったです。

今はお父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんと1人の子供に数人の家族が見に来る為、沢山の人でにぎわっていました。

私達のころは、父親が見に来たことなどなかったですよ。

実は、昔の私は足が速く、リレーの選手に選ばれたこともあるんですよ。

でも、それもとうの昔！

娘にその話をしても信じませんし、いざ走れと言われても走れません！情けない！

数年前の横川地区の運動会で、リレーに出場

し、第4コーナー付近で、足がもつれ転倒した苦い経験があります。

あのときはホント恥かしかった～！！

よく話に出ますが、昔の良いイメージの記憶と今の変化を分かっていない・・・

みなさんもお気をつけくださいね。

特に、昔スポーツマンだったお父さん！！

今年はこの日のために親バカを発揮し、一眼レフのデジタルカメラを購入しました。

シャッターチャンスを見逃さず、競技とは別なところで、走り回っていました。

もちろん転びませんでしたよ(^_^)

日頃見ることの出来ない子供の成長と、昔の自分の運動会を思い出すことが出来て、とても有意義な時間を過ごすことができました。

～お知らせ～

●7月より第2・第4水曜日の午後が休診になります。

●自宅が遠い・交通手段が無い等の患者さんの送り迎えを致します。

(月・水・金の午前)

●歩くのが困難等で通院が不可能な方の往診治療を行います。

(運動療法・マッサージ・はり等を使い機能改善を目的に行います)

詳しくは、電話または、受付でお訊ねくださいね。

発行元

健康体力増進研究所

宇都宮市江曾島町1425-11

電話 028-645-2400

ほし整骨院内

肩コリ腰痛にも影響？ 虫歯予防のススメ！！

日本人の98%が毎日歯を磨いていますが、なかなか虫歯がなくなるのが現実。

虫歯になると、虫歯のないばかりで噛んで食事をするため、噛み合わせが悪くなり、頬の筋肉や首の筋肉のアンバランスが起き、首および肩の筋肉への負担となり、肩が凝ってくることもあります。

さらには腰痛に発展することも！



～虫歯予防のススメ～

★ 寝る前の歯磨きはしっかりする

基本的に虫歯菌は、就寝中の唾液がほとんど分泌されない時間に、歯に穴を開けようとします。

就寝前の歯磨きは、徹底的に行い、少しでも虫歯菌の量を減らすことを心がけましょう。



★ 間食回数をチェック

食事以外の間食は、唾液によって歯を修復する時間が不足しがちです。

特に就寝前の時間ぎりぎりの間食に、注意してみてください。

★ リラックスも必要

緊張やストレスなどで、知らないうちに口の中が乾きやすい状態は、歯にとって過酷な状態です。

口が渴いたかな？と思ったら、洗口液やガムなどを利用して、口の中の潤いにも気をつけましょう。

自分では気が付かなくても、すでに虫歯がある状態では、いくら歯磨きをがんばっても進行します。

早期に治療を済ませれば、その後の体調管理もずっと楽になります。

食べすぎたら早く消費しよう！！



脂っこいものや、炭水化物で甘いものを食べ過ぎてしまい、血液中の脂肪や炭水化物が満タンになりそれが血液中にある間に消費されないと、体脂肪として蓄積されてしまいます。

血液中に、エネルギー源である脂肪や炭水化物があるうちに消費しないと、脂肪になってしまうのです！

エクササイズのベストタイミングは？

とは言え、消化して血液中に脂肪や炭水化物が満たされ始めるのが食後1時間～2時間後。この前に運動をしても、消化されていないものが胃に溜まっているので、思うように運動できません。

食後1時間～2時間後に運動するようにしましょう。

無酸素運動＝筋トレが効果的

今の食生活では米やパン、甘いものなど炭水化物を、過剰に摂取してしまう事が多く見受けられます。

脂肪を減らすにはウォーキングやジョギング自転車などの有酸素運動が勧められますが、食べた物を消費するには、食べすぎたエネルギー源を多く消費するような運動がオススメです。



炭水化物を主なエネルギー源とするのは、ダッシュやウエイトトレーニングなどの、無酸素運動！自宅を手軽にできる、ウエイトトレーニングなど、食べすぎには筋トレをお勧めします。

横座りやあぐらで腰痛が悪化するってホント？

畳、床に座らなくてはならない時、困るのは腰の調子が悪い人やひざが痛い人ですね。多くの方は、あぐらや足をすくわして座る、横座りをする人が多いと思います。



腰やひざにとって、どのような座り方が楽なのでしょう？

畳や床に座るのはひと苦労？

自宅で食事をする時、テレビを観る時など、イスではなくて床、畳、じゅうたんという人から「座っているのがつらいので、つい壁や柱によりかかってしまいます・・・」という声を聞きます。

床などでは、自由な姿勢がとれそうですが、その自由な姿勢をとっている時に、腰や背中が張ってきたり、痛くなってきたりと不調を招いてしまいます。

両足を前に投げ出す長座は、その姿勢を保つことが難しく、後ろへひっくり返ってしまいそうになります。

かといって、両手を後方へ突いて、後ろへひっくり返らないように支えているのも、手首が痛くなってしまいますね。



正座よりも横座りが楽なのですが・・・

背スジをきれいに伸ばした正座は、ひざの痛くない人であれば、腰への負荷は少ないのですが、姿勢を保つための筋肉は、すぐに疲労します。

そのため、正座をしながらも背中が丸くなってきてしまいます。

すると今度は、下肢への血行が悪くなるためしびれてきたり、体重の乗っている足首の辺

りが痛くなってきたりと、落ち着いて正座ができなくなってしまいます。

そこで、多くみられるのは横座り（正座から両足を同じ側へ崩す）です。

でも、この姿勢を保つのもかなり大変です。あぐらも楽な姿勢かもしれません。

しかし、楽なあぐらは腰を丸くしてしまうため、腰の負担の少ない姿勢とは言えません。

ついには寝転がってしまう！？

骨盤の位置が不安定になると、支える筋肉への負担は大きく、そうなる横になってテレビを観たり、うつぶせになって本を読むことになります。

それだけ畳や床などで、自分の姿勢を支える筋肉をしっかりと働かせるというの

は、難しく姿勢選び

も落ち着かない、ということになります。



腰とひざに負担の少ない座り方は？

正座も横座りも出来ないことが多く、イスがない場合は、足を投げ出して座るとひざは楽です。

また、ひざが伸ばしきれない人は、足を投げ出した状態で、ひざ裏にクッションやまるめたバスタオルを敷いて、軽くひざが曲がり、リラックスした状態にしましょう。

しかし、足を前に投げ出す座り方は、その姿勢の維持がむずかしいため、座椅子を利用することをオススメします。

座椅子は、姿勢を保つ筋肉の負荷を減らすために背もたれを利用した使い方になると、腰が不調な人にもオススメです。

冷え症は万病の素！ 食生活で冷房病を予防・改善！

ストレスやクーラーなどによる冷え、運動不足、栄養不良などにより、全身の血行や体温のコントロール機能がうまく働いていないと冷え性になりがちです。

これからの時期は、知らない間に、下痢・便秘・風邪・だるさ・膀胱炎・不眠・腰痛などを引き起こしてしまうことがあります。



冷え性を予防・改善するためには、自律神経のバランスを整える、体を冷やし過ぎない、適度な運動などで血行をよくするなどもあげられますが、今回は体を冷やさない、食事のポイントをご紹介します。

◆冷え性を予防・改善する食事のポイント◆ 温かいものをとりましょう。

ついつい、口あたりがよいからと言って、冷たいドリンクばかり飲み、さらに冷たいめん類や、フルーツばかり食べていては、内臓が冷えてしまいます。

内臓は、冷えると働きが鈍くなり、抵抗力などが落ち、風邪などの病気になりがち。

冷たいサラダよりは温野菜、ジュースよりはスープにするなど、暑い時こそ、温かいものをとるように心がけましょう。

血行をよくするビタミンE、タンパク質、鉄分をとりましょう。

“ビタミンE”は、血行を良くする働きがあります。血行がよくなると部分的な冷え性が改善される場合があります。

“タンパク質”は、エネルギーとなる栄養素で、体を温めてくれます。

“鉄分”は、不足すると貧血になり、酸素が不足して抵抗力がなくなったり、体温のコントロールができなくなったりします。

《ビタミンEを多く含むもの》

ウナギ・ごま・ナッツ類・納豆
かぼちゃなど。



《タンパク質を多く含むもの》

魚・肉・卵・もやしなど。



《鉄分を多く含むもの》

レバー・あさり・大豆・ひじき
切り干し大根など。



甘い食べ物はカラダを冷やす

アイスクリームやケーキ、ジュースなど、甘くて冷たいデザート系は、冷え症の大敵。糖分をとりすぎると、血液中に血糖や中性脂肪が増えて、血行が悪くなり、冷えを招くのです。

絶対食べてはいけない！と思うと辛いですが冷え症が気になる時は、ちょっと甘いものを控える、ということをお勧めします。

カラダを温める食べ物を活用しましょう。

東洋医学では、食べ物を陽性(カラダを温める働きがあるもの)と陰性(カラダを冷やす働きがあるもの)に分け、健康を維持する上でその作用を活用しています。

冷えが気になるなあ〜と思う時は、陰性の食べ物を控え、陽性の食べ物をとるようにするとよいでしょう。

《陽性・身体を温める食品》

にんじん・にら・ねぎ・大根・かぼちゃ
柚子・たまねぎ・ごぼう・しそ
唐辛子・ごま・こしょう・わさび
しょうが・にんにく・梅・チーズ
味噌など。



《陰性・身体を冷やす食品》

トマト・きゅうり・なす・レタス
セロリ・なし・柿・食塩・白砂糖
ビールなど。

