



ニコニコ☆だより



創刊号

“ニコニコ☆だより” 創刊のお知らせ！！

日々、暖かい日が増してくる今日この頃ですが、お元気でお過ごしでしょうか？

新芽が出だす今の時期は、体調を崩すことが多いと言われていますが、くれぐれも体調管理には、お気をつけくださいね。

私はこの時期、流行りの花粉症に悩まされ、鼻水・くしゃみ・目のかゆみ対策に、日々奮闘しています(>_<)

全人口の約半数くらいの方が、花粉症に悩まされていると言われています。

私もそのひとり・・・気合いと根性で乗り切る覚悟でいます。

花粉症の皆様！共にがんばりましょう～！！

さて、平成8年4月15日に宇都宮市城南に、星はり・きゅう整骨院（旧名称）を開院して早いもので、12年がたちました。

開院時は、私が診察治療、妻が事務兼治療補助として、2人3脚で始めましたが、今では2人の女性スタッフも加わり、4人で頑張っております。

見ず知らずの土地で、最初は戸惑うことばかりでしたが、地域の皆様に暖かく見守っていただき、ここまでくることができました。

心より感謝しています。

『ありがとうございます』

そして、平成16年4月に現在地に移転し、当院が13年目に入るこの年を記念して・・・

“ニコニコ☆だより”を発行することに致しました！

いつもニコニコ明るい気持ちでいることが、健康には一番大切なことだと思っています。

『あなたが、いつでも

ニコニコしてられるように！』

そんな願いを込めて“ニコニコ☆だより”と名付けました。

“ニコニコ☆だより”では、健康に関することはもちろんのこと、日常生活で役立つことや雑学、ほし整骨院で起こったエピソードやスタッフのエピソードなど、おもしろ・楽しく、毎回“ニコニコ”してしまう情報満載でお伝えしていきたいと考えています。

“ニコニコ☆だより”は毎月発行しますのでご家族ご友人と楽しく読んでいただき、感想など聞かせていただくと、うれしいです。

突然ですが、私の名前・・・「英康世」学生の頃、新学期が始まると、出席をとるときに私の前で必ず止まり、その度に読み方を説明するのが、とにかく嫌でした・・・。次回はそんな私、院長のプロフィールを紹介いたします！。

どうぞ、お楽しみに～！！。

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

体内時計のネジをまこう！

太陽の光がボタンをリセット！

地球の1日が24時間なのに対し、人間の本来持っている1日の単位は25時間。

もし、光も音も温度も1日中変わらない条件の中で生活すると、人は25時間ごとに寝たり、起きたりする事になります。

この25時間1周期を1時間早めて、24時間で1日の周期に合わせる事が

できるのが・・・

『体内時計』です。

その時計は朝、眼から入る太陽の強い光を感知すると

「時計ホルモン」と呼ばれるメラトニンが、分泌されます。

メラトニンは、約14時間後に睡眠を促すホルモンで、血流によって体のすみずみまで時間の情報を運んでゆくの。



私たちは太陽の光を浴びる事で、体内時計を1時間早めるリセット・ボタンを毎日押しているのです。



体内時計を正常化するポイント！

☆朝は決まった時間に太陽の光を浴びる

どうしてもキツイ人は、起床の時間に徐々に明るくなっていく、タイマーがついたライトを使ってみよう！

☆昼間、なるべく外に出る機会を作る

昼間に明るい所で活動すると夜、メラトニンの生成が多く促される。

散歩などで運動もすると、寝付きも良くなります。

☆規則正しい時間に食事をとる

特に朝食をとり、早く血糖値をあげる事で1日のリズムが作りやすくなります。

炭のパワーの秘密はコレ！炭で身体が生き返る！

【調湿効果・・・湿気を吸って、吐いて】

備長炭には、数ミクロンから数百ミクロンのごく小さな穴が無数に、縦横無尽にあいています。

このため、水や空気が通りやすく、さらに通ったときには、広い表面積で色々なものを吸着してくれるのです。

例えば空気が通ったとき、湿度が高ければ湿気を吸着。

逆に乾燥しているときには、水分を空気に放出して、加湿器として働いてくれます。

【脱臭効果・・・臭いも吸い取る】

たくさんの穴で炭が吸い込むのは、湿気や水の不純物だけではなく、臭いの元となる空気中の「汚れ」の成分や「有害な不純物」も吸い取るので、脱臭の働きをします。

【遠赤効果・・・じんわり、しっかり暖まる】

炭は暖まると、遠赤外線を発生します。遠赤外線とは、目に見えない暖かい光線で、当たったところは気温・風・空気の状態にかかわらず暖かくなります。

その暖かさも穏やかで、身体の深いところまで効き、血行や代謝を促進するのです。

食に“炭”あり

ご飯を炊く時に1合当たり、1片程度の炭を入れます。

炊きあがった後も、そのままジャーに入れておくと、臭いもなく冷めてもおいしいご飯になります！

使った後は、洗って（水だけで）乾燥させれば4～5カ月は、くり返し使えます。



健康な毎日は、足元から！！

足は、全身の健康状態をも左右する大事な部位として、ケアの大切さが認識されはじめています。



足は、全身の健康状態をあらわす鏡

あなたにとって「足」とはどのような存在でしょうか？

おそらく体の中でも足は、あまり深く考えることのない部位ではないでしょうか。

一度でも足を怪我したり、骨折したりした経験のある人はその大切さを知っているはず。

また、足は全身の健康状態をあらわす鏡とも言われています。

というのも、心臓から最も離れた位置にあるため、末端の血管や血流の状態が顕著にあらわれるからです。

内臓や骨格といった、各器官の状態があらわれる「反射区」も集まっているため、ふだんから足を観察し、適度な刺激を加えることで、全身の健康維持・増進につながります。



「足で歩く」この何気ない動作が、人間にとって生きる活力の源となっているのです。

寝たきりをもひき起こす、足のトラブル

例えば糖尿病になると、合併症として神経障害が進み、末端にある足の感覚が鈍くなり、小さなケガなどに気づきにくくなります。

抵抗力が低下して、感染しやすくなっていることもあり、やけど、タコ、小さなケガなどが原因で、入院治療が必要なほど悪化する場合もあります。

一方、高齢者においては、足のトラブルは寝たきりにもつながる問題です！

足の裏を日常的に観察し、小さなキズや皮膚の変化を早い段階でキャッチして、症状にあったフットケアを実践しよう。

自分でできるフットケア

フットケアの基本は・・・

- (1) 清潔
- (2) 水分のふき取り
- (3) 保湿
- (4) 正しい爪きり
- (5) 足に合った靴
- (6) よく歩く



【ケア方法】

☆入浴、または足湯で足を清潔にして、皮膚をやわらかくします。

☆ヤスリやスクラブを使って角質を除去し、乾燥を防ぐクリームをつけます。

☆クリームをのぼしながら、血行促進のマッサージをします。

☆爪を切る際、爪の先は、水平になるように切るのがポイント。深爪にも注意を！

そのほかに・・・『タコ・ウオノメ対策』

どちらも、足に合わない靴が原因。

足に負担のかからない靴を選ぼう。

タコは、入浴後にスクラブなどでのマッサージを何日か続けながら、タコ取り用の軟膏をつけます。

ウオノメは再発しやすいのが特徴。

つぶさないようにし、患部を清潔にした後ヤスリでこすり、パットを当てて保護する。

たかが足とあなどってはいけません。

足の裏を日常的に観察し、小さなキズや皮膚の変化を早い段階でキャッチして、症状にあったフットケアを実践しよう。

メタボ対策の保健指導開始！！

4月からいよいよ特定健診、特定保健指導が始まります。

ダイエット、メタボリックシンドローム対策とも関連が強い特定健診、特定保健指導とはどんなものでしょうか？

特定健診、特定保健指導って？

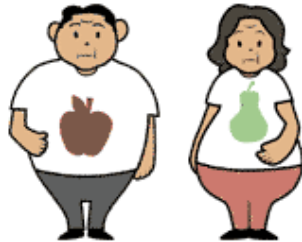
特定健診、特定保健指導は、生活習慣病の有病者と予備群を減らすことが目的。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念を導入しています。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つをあわせもつこと。

将来的に脳血管疾患や、心疾患などを発症する危険が高まるとされています。

従来は病気の早期発見、早期治療を目的に健診、保健指導が行われていましたが、今回は生活習慣病の予防に重点をおいたものです。



特定健診、特定保健指導の内容

特定健診、特定保健指導の対象になるのは、40～74歳の被保険者および被扶養者です。

特定健診では、腹囲測定、血糖、血中脂質、血圧などの検査と、喫煙歴などの質問結果から、生活習慣病のリスクに応じて対象者を、



「情報提供」

「動機づけ支援」

「積極的支援」の3グループに分けます。

「動機づけ支援」「積極的支援」に該当した人に対して、医師、保健師、管理栄養士などの専門家が保健指導を行います。

「動機づけ支援」「積極的支援」の対象者は、目標を立てて行動計画を作成し、専門スタッフのサポートを受けます。

「動機づけ支援」は原則1回の面談。

「積極的支援」は電話やメールなどで3ヶ月～6ヶ月のサポートを受けます。

サポート終了後には、身体や生活習慣などの変化を確認することになっています。

良く噛んで食べよう！

～噛み合わせのチェックを～

歯やあごも長年使っていると、すり減ったり、ゆがんだりします。噛み合わせがうまくいっているか、チェックしてみましよう！

まず、口をゆっくり大きく開けて、ゆっくり閉じます。

上下の歯がきっちり、噛み合わされば正常です。しかし、閉じるときS字を描くように曲がる感じがしたり、奥歯がうまく噛み合わなかったりする場合は、要注意！

よく噛むと、唾液が十分分泌され、交感神経も活発に働き、運動性も高まるのです。

高齢者は、歩行中にわずかな高低差につまずき転倒することがありますが、噛み合わせがうまくいっていると、平衡機能も保たれるため、歩いていてもふらつかず、つまずきにくくなります。

食事のときは、よく噛むように心掛けて、歯磨きも1日3回だけでなく、できるだけ行って、歯茎に刺激を与えることも大切。

ガムを噛むのも老化防止になりますよ。

