

各種保険取扱

スポーツの怪我の克服

交通事故の痛み除去

元気情報

H28 8月号 第350号

佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981



assoc.sato

受付時間
平日 午前8時～12時
午後3時～7時

土曜日 午前8時～12時
休診日 日曜日・祝祭日



おおみち接骨院

第84号

佐東総院長の診療は毎木曜日です



受付時間
平日 午前8時30分～12時30分
午後3時～7時

土曜日 午前8時30分～12時30分
午後2時～5時
休診日 日曜日・祝祭日

第52号 佐東総院長の診療は毎火曜日です



受付時間
平日 午前9時～午後1時
午後3時～7時

土曜日 午前9時～午後1時
午後2時～午後5時
休診日 日曜日・祝祭日

ローラスへのお誘い

「未病を治し健康長寿の神奈川」のプロジェクトに基づく活動の一環として、「県民コーラスの会」が参加者を募集しています。

「音楽は心の点滴」を掲げ、特別講師に元宝塚トップスター 大原ますみ氏をむかえ、今月 8 月も 16 日に開催されます。奮ってご参加ください。

場所: 英一番(神奈川県民ホール6F)

日時: 毎月 16 日

内容: レッスン 11:30~12:40

食事会 12:45~13:30

会費: 1 回 3000 円(レッスン料、譜面代、食事代含む)

この価格でのレッスンは非常にお得なものです。年内はこの価格で据え置くと代表は話しています。



接骨院だより

夏本番、各地で夏祭りが開催されています。
すでに終わったところもあるようですが、参加されている方
たちは、楽しそうですね。
花火も夏にはつきものです。



しかしうちの愛犬「JJ」は怖くて、鳴っている間中、隅で震
えています。



雷も同じで、なかなか慣れません。ちょっと困って
います。

日本は危険な国？

関西大学の教授が発表したことです。
最近日本は安全な国ではないという結果が出ています。
「2015年 世界で最も安全な国ランキング」の中で、ここ数年低順位になっ
ています。住んでいる私達にとってはわからないのですが、その理由を調べ
た結果です。

2015年 世界で最も安全な国ランキング

1位 香港 2位 アイスランド・・・6位 台湾・・・17位 韓国・・・
21位 ドイツ 22位 日本 23位 イギリス

イギリスのシンクタンク・レガタム研究所発表の「繁栄指数」の「安全ランキング」
の発表したこのランクが本当なのかと思えますよね。

日本は治安では世界でもトップクラスなのですが、地震などの自然災害が多
いということが一つの原因です。

しかしながら最近特に目にするヨーロッパの国々で起きるテロ事件や北朝鮮、
中国の脅威と隣り合わせの韓国や台湾より順位が低い事には首をひねると
ころはあります。

しかし世界の目から見ると、原発事故災害の東日本大震災、熊本・大分地
震はかなりの影響があり、「居住の安定性」の面はかなり低く評価されてい
るようです。世界規模の保険市場であるロイズによる主要都市の災害リスク指

標では東京が一番悪い評価があります。

経済的損失、災害難民の数が非常に大きいということです。

地震などの地理的災害と共存しなければならない日本で、このリスクを軽減させるには、どうしたらよいのでしょうか。

東京直下型の地震はかなりの確率で起きるといわれていますが、はたして避難所や被災者への対策はどの程度準備されているのでしょうか。

政府の政策に頼ることに限度があることは、これまでの災害を見ていると分かります。

そうなる自分たち一人一人が災害と向き合い、日頃から被害を少しでも少なくすることを考えておくことが必要です。

いざという時に私たち日本人は助け合うことができるようになっているのですが、長引けばそうは言ってもらえません。

欧米に比べると日本は寄付文化、ボランティア活動が得意ではありません。

その辺も皆で考え、話し合うことも重要でしょう。

自分は災害に合わないという錯覚が私も含め、日本人には多いのではないのでしょうか。

食物繊維

おおみち接骨院 荒木 徹

梅雨も明け、夏本番の暑さになりました。夏バテで食欲が無くなる方も多いのではないのでしょうか？こんなときに注意しないといけないのが食物繊維です。



食物繊維は胃内の滞留時間が長くなり、少量でも満腹感が得られたり、消化や吸収を遅らせて血糖の上昇を緩やかにする作用があります。しかし、胃の調子の悪い時は胃に負担がかかるので気をつけないといけません。

食物繊維は便秘解消のために意識的に摂取されている方も多いのではない

でしょうか。この食物繊維には不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があるのはご存知でしょうか？便秘解消のために不溶性食物繊維を摂取して便量を増やしても、水溶性食物繊維の便を軟らかくする作用が少ないと排便が困難になり便が溜まりやすくなってしまいます。

この2つの食物繊維は水溶性：不溶性＝1：2が理想的と言われていますが、20代～40代の女性では水溶性：不溶性＝1：3と偏って摂られているデータがあるようです。

また、暑さで食欲がなくなり食生活が乱れるとビタミン類やミネラルが不足しやすくなります。これらが不足すると体調不良などに繋がってしまいます。このようなときに食物繊維の多い食事をする、鉄分、亜鉛などのミネラルまで吸着して体外に排泄してしまい、さらに不足状態に陥ってしまうのです。食欲が減っているときには食物繊維の摂り過ぎに注意しなければなりません。

水分補給で冷たい物を飲む機会が増え、胃腸が弱りやすくなる季節。不溶性の食物繊維も熱を加えることで消化しやすくなります。これらのことに注意してこの暑い夏を乗り切りましょう。

ラジオ体操①

成田健二

8月になり、暑さが本番になりました。学生達は夏休み真っ盛りですね。充実した夏休みを過ごして下さい。わたしが小学生のころ、早起きをして、近所の神社でラジオ体操をしたものでした。最近の子供たちはラジオ体操をしたりするのでしょうか？そんなラジオ体操ですがその効果は万能なんだそうです。今回はラジオ体操の効果について調べてみました。



○身体が柔軟になる

ラジオ体操は、全身の関節や筋肉をほぐすため、適度な柔軟性がつきます。柔軟性がつくと、ギックリ腰や肉離れの予防になります。

○血液、リンパの循環促進

全身を動かすことで筋肉が伸張、収縮します。これにより、毛細血管中の血液やリンパの循環が促進され、冷え性の解消につながります。

○新陳代謝促進

新陳代謝によって、老廃物が体外に排泄されやすくなります。また、筋肉の活性化により脂肪の燃焼も促進されます。なので、ダイエット効果に期待が持てます。

○内臓機能アップ

全身の筋肉をまんべんなく動かすことで、内臓を最適な状態にすることができます。

○免疫力アップ

リンパの循環が促進されると免疫力がアップしウイルスや細菌が体内に侵入するのを防ぐ働きが活性化されます。

ラジオ体操には以上の効果があるようです。今回は、紹介できなかったですが、次回はラジオ体操を行う時間帯によって様々な効果があるみたいなので、次回はその事について紹介しようと思います。

ペットボトル症候群

柏木 慧

じめじめしていたと思ったら、急に暑くなりましたね。こまめに水分補給をして、熱中症に気を付けて下さい。水分補給といえば、ペットボトル症候

群というのをご存知ですか？詳しく知らなかったので、インターネットで調べてみました。

「ペットボトル症候群」とは、ジュースや甘い炭酸飲料、スポーツドリンク、缶コーヒーなど、糖分の入った清涼飲料水を多く摂取することで発症する病気のこと。正しくは「ソフトドリンク(清涼飲料水)ケトーシス」と呼ばれています。糖分の摂り過ぎにより体が糖を正常に代謝できなくなる「糖尿病性ケトアシドーシス」という急性代謝失調で、突然発症するといえます。

のどが渴いた際に水やお茶ではなくソフトドリンクを飲むと、飲料中の糖質によって血糖値が上がります。ジュースや炭酸飲料には多量の糖分が含まれており、コーラなら500mlのペットボトル1本で角砂糖約15個分、スポーツドリンクも、角砂糖9個分程度の糖分が含まれているのです。

血糖値が上がるとのどが渴くため、さらにソフトドリンクを飲んでしまい、高血糖を引き起こすという悪循環になります。そして、血糖値をコントロールするホルモンであるインスリンが不足しその働きが低下。糖の代謝がうまくいかず余計に血糖値が上がってしまうのです。

糖質の代謝が滞ると体はエネルギー源を他に求めるようになり、体内のタンパク質や体脂肪を燃やし始め、この時に大量に産生される「ケトン体」という物質が増えると血液が酸性に傾き、ペットボトル症候群の諸症状が現れます。

症状としては、倦怠感、イライラ、のどの渴き、多尿、吐き気など。重篤な場合は命に関わることもあるという。若年の2型糖尿病の人が発症しやすく、10~30代の男性が圧倒的に多いとのこと。

糖尿病と診断されていない人でも、日常的に清涼飲料水をよく飲む人、水分補給時に水代わりにジュースやコーラを大量に飲むような人は発症しやすいといえます。糖尿病をはじめとする生活習慣病の傾向がある人に発症することが多いが、小さい子供でも発症する場合があります。



水分補給をするなら、ミネラルが多い、麦茶がおすすめです。

こまめに水分を摂り、この夏を乗り切りましょう!!

足がつる原因

中島 美晴

足をつった経験がある人は多いかと思います。夜、寝ているときに突然つった、運動中につったなど足をつる場面は様々です。インターネットで調べたところ、主な原因は3つあることが分かりました。

一つ目はミネラルのバランスが崩れることです。ミネラルにはカルシウム、ナトリウム、カリウム、マグネシウムが含まれますが、その中のマグネシウムに筋を緩める作用があります。このマグネシウムが減少すると、筋肉が緩みにくくなってしまい、つってしまいます。もちろん他の3つが少なくなったりしても足をつる原因となります。ミネラルのバランスが崩れるときは、汗を大量にかいた時や、水分不足の時などです。夜寝る前に水分をしっかりと取らないと、寝ているときにも汗はかくのでミネラルのバランスが崩れ、足がつりやすくなります。寝る前に水、できればスポーツドリンクをコップ1杯は必ず飲むようにすれば、防ぐことができます。特にこれから熱帯夜となる日が多くなり汗をかきやすいので、水分不足には要注意です。

二つ目は冷えです。筋肉は冷えているとき、発熱するために収縮します。その為、足が冷えて収縮が続くと筋肉は緊張した状態になってしまうので、急に伸ばしたりすると筋肉はうまく伸びることができず、つってしまいます。夏には足は冷えなそうと油断しがちですが、足を出したまま寝たり、クーラー・扇風機をかけたまま寝たりするため、逆に冬よりもつりやすくなります。暑いかもしれませんが、出来るだけ足にも布団をかけて寝るようにすると防ぐことができます。

三つ目は血行不良です。血液には酸素が含まれ、酸素は筋肉が収縮するためのご飯となります。血が足の先まで巡らないと、筋肉は酸素が足りなくてうまく働けなくなってしまい、つってしまいます。血行不良が原因で足をつってしまう人は、動脈硬化になりやすい中高年の方が多いです。予防法は、足のマッサージです。足の先から、ふくらはぎ、太ももの順に下から上にさするようにマッサージします。

足をつると筋肉が傷ついてしまいます。酷いと肉離れを起こすこともありますので、注意してください。

