

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 10月号 第352号

佐東接骨院

TELFAX 0465-63-0981



Since 1981
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86号

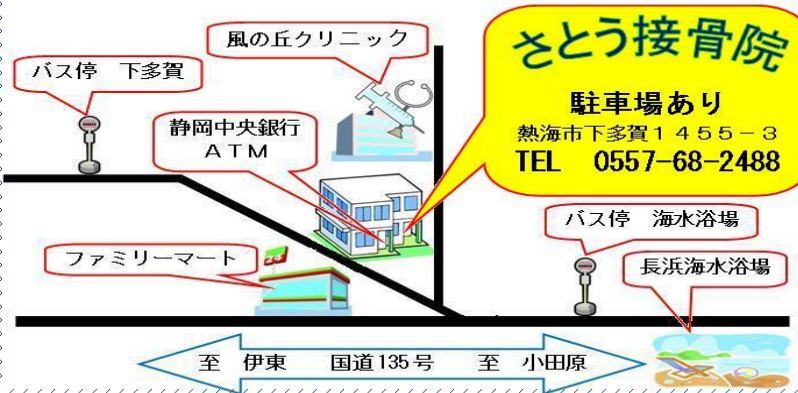
佐東総院長の診療は毎木曜日です



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54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
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、今年 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

就寝時の蒲団が少し厚くなり始めました。
晴れの日の空は、蒼色が濃く、夜空も星が沢山見えるようになっています。

今年の夏から初秋は台風が日本に幾つも上陸して、九州や東北、北海道に多くの被害を残しました。この辺はたまたま災害にならないだけで、あのよ
うな集中豪雨が襲来してくれば多くの被害が出ることは必至ですので日頃から
逃げ道など準備をしておきましょう。

築地市場の豊洲への移転問題については、東京都のずさんな工程でどのよ
うに解決するのかい、未だめどが立ちません。

ここで不思議に思うのは、今まで、猪瀬、舛添の両前知事に対しての苦情の
電話やメールの数がメディアに何度も登場したのに、今回は全く苦情もない
のでしょうか？

どこのテレビや新聞、週刊誌にも私は一度も見たことがないのですが、皆様
はいかがですか。

受動喫煙の肺がんリスク

「タバコは身体に良くない」ことは、すでに常識にな
っていて、吸っている人の周りの人にも害を及ぼすこ
ともあろうと認識していました。

この受動喫煙による日本人の肺がんリスク評価を「ほ
ぼ確実」から「**確実**」に国立がん研究センターが引き上
げました。

そして「**日本人のためのがん予防法**」の喫煙についての
記述を他人のたばこの煙を「できるだけ避ける」から「**避
ける**」に修正しました。



リスク評価を変更したのは、日本人の非喫煙者を対象とした受動喫煙と肺が
んとの関連について、複数の論文を統合、解析した結果、受動喫煙のある人
は、ない人に比べて肺がんになるリスクが、約1, 3倍で国際的な研究と同じ
水準であったためです。

頭をシャキッ

おおみち接骨院 荒木 徹

10月になり、夏の暑さも落ち着き過ぎやすい日が増えてきました。

まだ夏の疲れが取れなかったり、やる気がなかなか出ない方もいるのではないのでしょうか？そこで今回は頭をシャキッとさせてくれる食べ物を紹介したいと思います。



◆ダークチョコレート

チョコレートに含まれるカカオは脳への血流が増し頭が冴えるだけでなく、体内で抗酸化物質を増やして脳が酸化ストレスで受けるダメージを減少させてくれる作用もあります。また、チョコレートには幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌促進作用もあるのもポイントです。

◆ヨーグルト

ヨーグルトの乳酸菌は、脳ストレスを軽減し判断力を向上させるなど脳の働きを良くする作用があります。

また、腸の調子を整える作用もあるので、夏で弱った腸にも良い働きをしてくれます。

◆ブルーベリー

ブルーベリーに含まれるアントシアニンなどの抗酸化物質が活性酸素から脳を守ってくれます。また、目の疲労回復にも効果があるので読書の秋にも最適ではないでしょうか。

◆生姜

生姜の辛味成分であるジンゲロールという成分には血流を良くする効果があり、脳内へ酸素を供給してくれますので、眠気の予防にも繋がります。

これから季節は朝晩の気温差が大きくなりますので、体調を崩さないように十分に注意して下さい。

満腹で寝るリスク

成田健二

満腹になると眠くなって、寝てしまった。なんて、経験のある人は結構いらっしゃるんじゃないでしょうか？ただ、この満腹になって寝てしまうというのは体には良くないんです。

そもそもなぜ満腹になると眠くなるのでしょうか？満腹になるということは、それだけたくさんのお食事が胃腸に入っているということです。そのお食事を消化するために胃を中心とした消化器官に血液が集中し、脳の血液が少なくなってエネルギー不足に陥り、活動が低下するために眠たくなってしまうのです。

仕事の都合などで夕食が遅い時間になってしまったり、寝る前にどうしてもお腹が空いてつまみ食いをしてしまうということもあるかと思います。しかし、胃にお食事が残った状態で眠ろうとしても、消化活動のために胃腸がはたらき続けているため寝付きが悪くなり、熟睡もできなくなります。そうすると、美容と健康に欠かせない成長ホルモンが十分に分泌されず、肌荒れや太りやすい体質の原因になってしまいます。

また、食事をするとインスリンが分泌され、血糖値を正常に戻そうとしますが、食べてすぐに寝るとこれが行われなくなってしまい、血糖値がなかなか下がらなくなってしまいます。これを繰り返すことで、糖尿病のリスクが高まってしまいます。また、眠った状態では胃酸も上手く分泌できず慢性胃炎や胃潰瘍などのリスクが、横になることで胃酸が逆流しやすくなり逆流性食道炎のリスクが高まります。

このような事にならないように、昔から「腹八分目」と言いますよね。食べる量が増えれば増えるだけ消化にエネルギーが必要になってしまうので、腹八分目を心掛けて、普段よりも食べる量を抑えるようにしましょう。さらに、睡眠時にお腹の中が空っぽの状態にするためには、就寝の3～4時間前には食事を済ませておく必要があります。22時に就寝する方であれば、18～19時には食事を済ませておく計算になりますね。仕事の都合などでどうしても夕食が遅くなりそうなときは、夕方におにぎりやバナナなどで小腹を満たしておき、帰宅後にはスープやヨーグルトなど消化に良いものを少しだけ食べるようにしましょう。

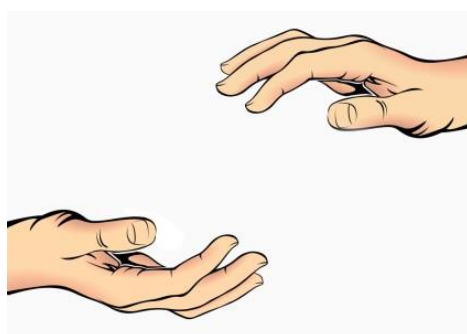
食べてすぐに寝ると、恐ろしい悪影響や病気を引き起こすリスクが高くなります。就寝 3~4 時間前までには食事を終え、お腹が空っぽの状態でお眠りするようにしましょう。

指マッサージ

柏木 慧

夏休みが終わり、運動会が終わり… 少し時間に余裕が出てくる頃ではないでしょうか。疲れがどっと出てはいませんか？

仕事で疲れたときや、ちょっとストレスフルなとき。指を伸ばしたりマッサージすると気持ちがいい経験は、誰もが味わったことあるでしょう。せっかくなので、ちゃんと効果的に「指ごと」のポイントを押さえてみましょう。



「親指」はうつ症状を和らげてくれる
親指のマッサージには、腹痛やひ臓、頭痛、虚弱体質、さらにはお肌の健康にまで効果があると言われていますが、その他にも神経過敏や不安、うつ症状にも効くとか。

心配事があるときは「人差し指」
腎臓や膀胱、こむら返り、背中痛みや消化器官に悩みがある人は「人差し指」を押してみましよう。恐怖や心配事、心細さなどを緩和してくれるそうです。

ムカッときたときは「中指」立てずにマッサージ
肝臓や心臓の健康効果や、頭痛・生理痛などを和らげる鎮痛効果、さらに神経を落ち着かせる効果も見込めます。さらには、視界を鮮明にするなんてことも。

「中指」のマッサージには不安を和らげたり、怒りをなだめる効果も期待で

きます。

「薬指」がイライラ解消に効果的
肺、消化器官、呼吸を整える効果も見込めますが、「薬指」にマッサージには、
ストレス性の耳鳴りを解消する効果もあるそうです。

寂しいときや緊張したときは「小指」をモミモミ
「小指」のマッサージは、喉の痛みを抑え、心臓、骨などの健康にもいいの
だそう。その他には緊張や不安、孤独感を和らげる効果もあるようなので、
気を紛らわしたいときには、小指を触るようにするといいのかも。

マッサージクリームやハンドクリームを多めにつけて、優しくマッサージ
してみましょう。香りつきのものを使えば、リラックス効果も増すので、好
きな香りを探してみるのもおすすめです。

読書効果

中島 美晴

近頃、半袖か長袖か悩む日が多くなってきま
した。秋が近づいてきたんだなあと感じます。
秋といえば「読書の秋」といいますが、読書に
は物語を楽しむ他に何か良い効果などがないか
気になったので調べてみました。



1、 ストレスを軽減し、リラックスできる

イギリスのサセックス大学の博士が行った調査によると、音楽鑑賞、コー
ヒーや紅茶、散歩などのリラックス法よりも読書が最も効果的なストレス解
消法に選ばれました。ページをめくり始めてわずか6ページで被験者たちの
心拍は落ち着き、筋肉の緊張もほぐれたといいます。これは読書の際に必要な
集中力が筋肉の緊張をほぐし、心拍数を下げて、リラックスさせているか
らだといわれています。

また、気分が落ち込んでいてネガティブ思考になってしまっているとき、

読書に集中することで気持ちを切り替え、ネガティブ思考にストップをかけることができます。実際に、読書療法としてうつ病の治療に読書が使われることもあるそうです。

2、 痴呆や脳の老化を防止する

読書は、脳全体を刺激するため、痴呆や脳の老化防止に効果があるそうです。中でも、物語で起こっていることを、実際に体験しているかのように想像することで、人間の思考や言語、筋肉の動き、記憶力や感情をつかさどる「前頭前野」に特に刺激を受けます。前頭前野が刺激を受けることで視覚・記憶力・判断力が一度に活用され、脳の活性化につながるので、痴呆や老化防止になるといわれているそうです。

3、 よく眠れる

本を読んでいると眠くなってしまうという話をよく聞くとと思います。実際に私も眠くなってしまう。これは、最初に書いたリラクセス効果によるもので、自然に眠ることができるので良い睡眠をすることが出来ます。夜なかなか寝付けないという方は、寝る前に数分読書をしてみてはいかがでしょうか。

最近はスマートフォンやタブレットでも読書を出来るようになりました。しかし、いくら大きな字で見られるといっても液晶画面で見ることは眼に負担がかかります。したがって、今回紹介した効果を期待するなら、本での読書ではなくてはいけません。

今年の秋は健康もふまえて、読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。