

あなたとみんなをつなぐ、げんきにする

# もじごはん

2021年10月8日号



発行：ichi 整体院  
 住所：大津市桜野町 1-19-11  
 清心舎 1号室  
 電話：077-521-6558  
 治療のご予約はお電話かLINEで！  
 営業時間：10:00~21:00  
 不定休・完全予約制

こんにちは！気持ちの良い快晴の日も多ければ台風も多い10月。何かと気候に振り回されてしまいがちですが、快晴の日には思わず仕事も家事も放り投げてピクニックにでも行きたくなるような気持ちよさですね。近場にいいピクニックスポットがあったら、ぜひ教えてください。  
 今月も健康情報満載のニュースレターをお届けします。

## 秋の健康 薬と健康の週間

毎年10月17日~23日は、厚生労働省が定める「薬と健康の週間」です。健康に気を配り、薬とは無縁の生活を送っていらっしゃる方も、今一度薬の正しい扱い方をチェックしておきましょう。

薬の誤った扱いで最も多いのが「他人が処方された薬を使う」、そして「以前処方された薬を使う」です。喉が痛い、生理痛がひどい、歯が痛いなどの症状が非常に似ていても「その薬持ってるよ」と差し上げてしまうのは絶対にNG。処方箋は、その人の体の状態を医師が見て、体格なども考慮しながら作成するものです。処方される薬が他の人と同じとは限りません。

また、薬も古くなりますので「昔処方された薬は冷蔵庫にしまっています」というのはダメです。処方されたら、指示の通りに飲み、万が一余ったら廃棄しましょう。



## 《ichi からのお知らせ》

### ☆ 遺伝子検査にご興味はありますか？

口内の粘膜を採取するだけでできる遺伝子検査が、当院でも受けられるようになりました。自分に合うトレーニング法、お肌ケア法などをDNAで調べることができます。また腸内の腐敗物質や腸内フローラを調べられる検査のパンフレットもご用意しております。ご興味のある方はモニター価格でお試しいただけますので、ご来院時にお知らせいただくか、LINEでご連絡ください！

LINE 公式アカウント



LINE

## 今月の健康：タイプ別冷え対策

気温が下がってくると、気になるのが体の冷え。ただ、単に「冷え性」と言っても冷えにはいくつかの種類があります。ご自身のタイプを知って、正しく対処しましょう。

### ① 冷えは根本改善を！

「冷えは万病のもと」という人もいるほど、体の冷えは様々な不調の引き金となります。肌の乾燥やしもやけ、あかぎれが起きやすくなる、便秘や下痢が頻繁に起きる、女性は月経周期が乱れる、生理痛が重くなる、などなど。不調が大きな病気の発症につながる恐れがありますので、根気よく冷え対策に取り組んでいきましょう。

特に女性は、男性に比べて筋肉量が少なく、月経のために貧血が起きることもあって冷えやすい傾向があります。ちょっとした不調があるのとないのとでは日々のストレスの度合いも異なります。誰でも、体の心配が何もない状態で毎日を過ごしたいものですよね。「体質だから仕方がない」と諦めて放置したりせず、ご自身の冷えとしっかり向き合ってみてください。

実は、冷えはいくつかのタイプに分けることができます。冷えが気になる時はお風呂や着るもので温めればいいのですが、それだけでは単なる対症療法でしかなく、原因を取り除くことにはなっていません。ご自身の冷えのタイプを把握して、正しい対策を行い、体の芯から健康になりましょう。

### ② タイプ別・冷えの対策法

冷えのタイプで最も気づきやすいのが、手足の先が冷えるタイプ。これは運動量や食事が少ないために末端まで血液を巡らせる力が弱まっている人に起きやすいと言われています。食事をしっかりととり、筋肉をつけること、スキニーパンツやヒールなどで末端を締め付けないようにしましょう。

次に最も気づきにくいのが内臓冷えタイプ。下痢や便秘を繰り返す、消化が悪い、などの症状が出ます。冷たいものを多くとる人はもちろん、体を冷やすとされている生野菜やフルーツを



好んで食べる人にもよく見られるタイプです。温かい食材、根菜類をとり、自律神経を乱さないように体内時計を整えることが大切です。上半身はそうでもないのにお尻や太腿が冷えるのは、下半身冷えタイプ。座る時間が長い、セルライトが多い、むくんでいる、などが原因となります。下半身のストレッチをするほか、ウォーキングをして筋肉をつけ血流を促しましょう。





## 季節の変わり目は ギックリ腰に注意

院長が解説します



健康に気を付けていても、気候などの外的要因で体調を崩してしまうこともあります。特に季節の変わり目は体に負担がかかりやすくなります。朝晩は涼しく（ちょっと寒い日もある）、日中は暑い。日によって気温が大きく変化する・・・これはちょうど今くらいの時期ですね。風邪や病気にかかりやすくなるだけでなく、関節にも影響が出ますのでご注意ください。



### ☆ 寒暖差でギックリ腰に！？

「寒暖差で風邪を引くとは聞いたことがあるけど、腰や膝など体が痛くなるというのは聞いたことがないぞ？」と思った方もいらっしゃるかもしれませんが、現に秋から冬にかけては関節痛、特にギックリ腰が急増します。では、ギックリ腰と季節の変わり目の気温差にはどのような関係があるのでしょうか。

人の自律神経は、気温を含む環境に体を慣れさせる働きがあります。暑ければ適量の汗を出し、寒ければ血管を収縮させて体温が下がるのを防ぎます。ただ、体が元気であれば自律神経は環境の変化にうまく適応するのですが、体の調子が悪いとその適応が難しくなってしまいます。昨日は寒かったのに今日は急に暑くなった・・・となると、その変化についていけず、体調が崩れてしまうのです。

「体の調子が悪いと」と書きましたが、自律神経の働き具合にはもちろん個人差もあります。どんなに寒暖差があっても、またどんなに疲労がたまっても、大してダメージを受けない人もいれば、ちょっとした変化で参ってしまう人もいます。そんなふうに、環境の変化、気温の変化、個々人の適応能力、体を普段からケアしているかどうか、体を動かしているかどうか、などさまざまな要因がからみあった上で自律神経が働き、その人の体の調子によって、風邪、病気、痛み、ギックリ腰、などいろいろな症状が出てくるのです。

### ☆ ギックリ腰になる人には理由がある！

ギックリ腰は、重いものを持ち上げたりくしゃみをしたときに突然なってしまうイメージがありますが、実際にはそうではなく、溜まりに溜まった疲労や体の歪みが、何かの拍子で突発的な痛みとなって起きるものです。つまり、ギックリ腰になる人は普段から、ギックリ腰の発症に向けて着実に歩みを進めている（聞こえはいいですが、全然良いことではありません）のです・・・！

溜まりに溜まったものを定期的に解放し、体を整えていれば当然未然に防ぐことができます。季節の変わり目はいつも体調を崩してしまうという方こそ、念入りのメンテナンスが必要です。痛くなる前にどうぞご相談ください。



## ヘルシーレシピ 甘酒

甘酒は飲むだけのものにあらず。お料理にも使えます。

### 【甘酒の効用】

でんぷんが既にブドウ糖へと分解された状態で含まれているので、効率的にエネルギーを補給することができます。発酵食品であること、オリゴ糖が豊富に含まれていることから腸内環境の改善にも役立ちます。

### 【超簡単！鶏肉の甘酒しょう油焼き】4人分

材料 … 鶏もも肉・2枚  
甘酒・130cc  
しょう油・大さじ3  
サラダ油・適量



### つくり方

1. 甘酒としょう油を合わせ、バットに入れて鶏もも肉を漬け込む。1時間～半日ほど冷蔵庫で寝かせる。
2. フライパンを熱して油をひき、1の肉を、皮を下にしてこんがり焼く。
3. 焼き目が付いたら裏返して弱火にし、蓋をして中まで火が通るまで加熱する。
4. 食べやすい大きさにカットしてでき上がり。

### 頭の体操・ナンプレに挑戦！

縦と横の各列9マスには、1～9の数字が1つずつ入ります。3×3の太枠の中の9マスにも、1～9の数字が1つずつ入ります。したがって、縦、横、太枠内のいずれにも同じ数字は入りません

				2			7	
4	8			7		3		5
5		7	9					
9			6			8	1	
2								3
	1	8			2			9
					8	6		4
8		3		6			5	1
	2			5				

《編集後記》 本来なら秋の運動会や修学旅行など、学校のイベントが盛りだくさんになる季節ですが、昨年に引き続き縮小開催や中止が多いようですね。大人としては、子供にたくさん思い出を作ってあげたいのにかわいそう・・・とつい思ってしまいますが、子供たちは思い出作りのプロです。大人から見たら何でもない日常でも、子供たちはたくさんものを発見して楽しんでいます。あまり「かわいそう」と言わず、毎日を楽しんで過ごしている手伝いをしてあげるのが正解かもしれませんね。

当院では感染症対策を  
実施しています



代表 市川 亮一