

10月のゆらうみスタッフニュース



山崎 大介

9月は雨の多い日が続きましたが、ホテル三日月やお墓参り、公園やお台場にあるアネイトリムパークなどに行ってたくさん遊びました。息子はがボールが好きなので、9月に入ってもボールに2回も行きました。ゴルフは8月に続き9月も一度も行けませんでした・・・。10月からの天気にも期待したいですね。



松島 慎平

半年前くらいからコツコツダイエットしていました。昔は入ったはずのスーツが入らなくなったのでダイエットを始めたのですか、見事入るようになりました！笑
ダイエットは夜ご飯抜きダイエット、健康的ではないかもしれないのですがとにかく痩せられたのでよかったです！
ダイエット成功のご褒美としてお寿司を食べました。笑
なるべくキープできるように食べ過ぎないようにします！



山崎 優子

上野公園にあった子供遊園地、開園してしまいましたが、なんと開園2日前にたまたまですが乗っていました～！昭和レトロな乗り物ですが、息子くんにちょうどいい優しい乗り心地・・・この写真、とっても貴重です！
写真右下は先日の息子の運動会でのひとコマです。子供をおぶったり、手を繋いで踊ったり、お母さんになった喜びでとっても幸せな日でした！



森下 晴央

9月28日が出産予定日だったんですが11日遅れて10月9日に産まれました3712グラムの元気な女の子です。予定日を過ぎてからは落ち着かない日々が続いて不安にもなりましたが無事出産にも立ち会え、赤ちゃんが出てきて産声を聞いた時は涙が止まらなかったです！顔を見ただけで幸せな気持ちになります。オムツ交換、沐浴なども楽しんでやっています。



ゆらっこ先生の健康コラム

長かった残暑もついに終わり、本格的に寒い季節がやってきました。

そこで今回は女性の敵！【冷え】についてです！



ゆらうみに通院されている患者様にも多くみられる【冷え性】

その【冷え】の原因と対策をお話します。

原因には様々ありますが、とくに大きいのが自律神経の乱れです。自律神経とは、その人がおかれている環境に合わせて身体を一番ベストな状態に調節してくれる機能のことです。

例えば寒いとき身体がブルブル震え、鳥肌が立ち、指先が冷たくなるのは筋肉を震わせることで熱を産生し、鳥肌は体表面の空気層を厚くするために体毛を立てている現象で、指先が冷たくなるのは末端から熱が逃げないように、毛細血管を収縮させているからなのです。逆に暑いとき、毛細血管を拡張させて熱を外に逃がそうとします。顔がほてるのはこのせいです。それでも追いつかないときは汗を出し、気化熱を利用して熱を逃がします。

しかし現代人はエアコンにより、暑いときは涼しく、寒いときは温かく快適な環境に変えることが出来るようになりました。ただし室内にすぎず、エアコンは外にはありません。当然、外に出れば外気にさらされ、暑い寒いといった環境が極端に変わります。現代人はその唐突な寒暖差にうまく適応できず、自律神経が乱れるのです。

自律神経が乱れると、睡眠障害、食欲不振(吐き気)、頭痛、めまい、手足のじっとりとした汗、便秘や下痢、不整脈などの症状がでます。自律神経の中枢である視床下部は内分泌(ホルモン)を司る器官でもあり女性の場合、エストロゲンやプロゲステロンなど、排卵・妊娠・出産に関わる大事なホルモンの乱れにもつながり不妊の原因になります。

【冷え】の原因パート2、それはストレスです。人はストレスを強く感じると、交感神経優位になり、血管の収縮が起こり、血圧上昇、脈拍の亢進、手足にじっとりとした汗をかきます。すると、指先の血流が遮断された上に汗をかきわけですから、より一層冷えるというわけです。このように、【冷え】と自律神経は切っても切り離せない密接な関係にあるのです。

【冷え】の原因パート3、筋力の低下(運動不足)です。筋肉には、骨格を動かすという役割の他に、熱を産生するという役割もあるのをご存知ですか？骨格筋は全体重の半分を占めるため、運動したときに発生する熱は身体的全熱量の90%に達することもあります。だからといってスポーツジムに通うことをオススメしているわけではありません。飛んだり跳ねたり踏ん張ったりするのが苦手な方だっていると思います。

血流をよくするために必要なのは【関節を動かすこと】なので、運動が苦手な足が冷える方は足首を回す。手の指が冷える方は手首を動かす。それで追いつかない場合は、股関節や肩関節をよく動かすといいと思います。
しかし中には、鎖骨・肋骨・上腕骨周りの筋緊張により、腕に向かう血管が圧迫され血流障害が起きている方もいらっしゃいます。症状としては、痺れ、指先の冷感、腕の倦怠感などがあり、ゆらうみの患者様にも多くみられます。この胸郭出口症候群が【冷え】の原因パート4です。

では、解消するためにどうしたらいいか、ひとつずつみていきましょう！

○自律神経の乱れ・・・体内時計に従い、朝は陽の出とともに目覚め、夜更かしせずに寝る。

なるべくストレスを溜めないように工夫する。間食は満腹中枢をおかしくするので、ちょこちょこ食いせずに3食きっちり食べるようにする。

○ストレス・・・交感神経のスイッチを副交感神経に切り替えるのに一番有効なのは、顔・頭のマッサージを受ける。(ゆらうみで！(笑))リラックスして美味しいものを食べる。これから紅葉のシーズンです。ちょっと遠出して森林浴なんていかがでしょうか。

○筋力の低下・・・運動がもともと好きな方は、好きなスポーツをするのが一番！運動が苦手な方は、ラジオ体操をしてみてください！ラジオ体操は最強です！

○胸郭出口症候群・・・なるべく肩を後ろに引いて胸を開く意識をする。鎖骨の上(首の根本)鎖骨の下が硬い方は軽くマッサージするといでしょう。

最後に。最近の健康ブームの中で、野菜最強！のような流れがあります。スムージーや青汁だけでは健康にはなりません。野菜も大事ですが、それよりも大事なのはタンパク質です！肉・魚・卵・大豆製品を積極的に食べると、筋肉量が増えます。それにともない熱量も増え、冷えも解消し、代謝が活発になり、疲れも取れやすくなります。

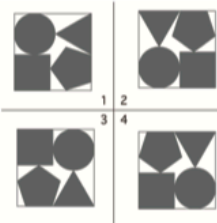
いかがでしたか？理由がわかれば対策は可能です。冷えは万病のもと！ゆらうみの施術は体中の関節を動かすので血流がよくなり、冷えも改善されます。ぜひ受けにいらしてくださいね！

以上、短くまとめたつもりですが長くなってしまいました。季節の変わり目は、大気の状態が不安定になり、自律神経もみだれ、慢性的に疲労がある人とはとくに頭痛が出やすくなります。疲労を溜めすぎないようにご自愛ください。

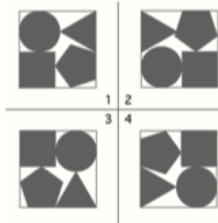
◎ 頭の体操

4つの図形の中で、1つだけ他の3枚と違う図形があります。その番号を答えなさい。

問題1



問題2



頭の体操 問題1 問題2

旬の食材レシピ

エリンギのきんぴら



10月の旬の食材10選

ピックアップ

エリンギ

マッシュルーム

えのき

柿

かぶ

かりん

ぎんなん

りんご

さんしょう

さば

材料（2人前）

- ◆ エリンギ：1/2パック
- ◆ にんじん：1/2本
- ◆ A 砂糖：小さじ1/2
- ◆ A しょうゆ：小さじ1
- ◆ A みりん：小さじ1
- ◆ A ほんだし：小さじ1/2
- ◆ ごま油：小さじ1

作り方

- 1 にんじんは細切りにし、エリンギは縦半分に切って、薄切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、①のにんじん・エリンギを炒める。
- 3 Aを順に加えて味をととのえる。

ピックアップ

腸のおそうじ！デトックス効果のあるエリンギ

実は、日本におけるエリンギの歴史は浅く、国産エリンギの始まりは1993年なんです。日本人に合うように軸の部分長く太くしたお馴染みの「エリンギ」に改良され、その栽培技術が普及したことで全国で大量に栽培されるようになりました。

エリンギは100gに4.3gもの食物繊維を含んでいます。これはキノコの中でもトップクラス。そして、このエリンギ

の食物繊維は「不溶性食物繊維」とって、水に溶けないものなのです。そのため、腸にまで届き、便秘の解消はもちろん、腸の中のお掃除・デトックス効果が期待できます。加えて、不溶性食物繊維は、胃の中で水分を吸収し膨張するため、満腹感を与えてくれるので、食べ物の過剰摂取を抑制する働きもあるんです。食べ過ぎが心配な、食欲の秋にはもってこいの、食材ですね。

10
月号



ゆらうみ通信



店舗情報

ゆらうみ鍼灸接骨院

発行者…… 山崎 大介

住所…… 東京都文京区千駄木3-39-1

営業時間… 午前10:00~12:30
午後15:00~20:00

休診日…… 火曜日・祝祭日

電話…… 03-5685-6877 どうぞお気軽に
お電話ください！



こんにちは！院長の山崎です！

いよいよ秋も深まる10月ですね。秋の言葉に、秋乾きと秋渇きがあります。秋乾きは、秋の空気は乾燥していて、物の乾きが早いことを言います。秋は湿度が低く、日差しが強く、日中は気温が上がるので、洗濯物を乾かしたり、布団を干すには最適なんです。そして、「秋渇き」とは、秋の旺盛な食欲のことを言います。夏は夏バテで、食欲のない人が多いのですが、過ごしやすい気候になると、食欲が増えます。食べても食べても食欲は満たされずおなかが空く、そんな、止まらない食欲を秋渇きと表現しています。そして、秋は秋の味覚と言われる美味しいものが多いのです。旬の食材レシピには書ききれなかったほどの旬の食材があるんですよ！でも欲望のままに食べ過ぎると…(笑)何よりも健康には気を付けてくださいね！

今月のともすけ (3歳0ヶ月)

10月21日に3歳になりました！



11月のお休み

毎週火曜日

11月3日(木)文化の日

11月23日(水)勤労感謝の日