



こんにちは、えいらく台整骨院の小川 憲友です。

久しぶりの大型連休、どのようにお過ごしでしたか？

今年はおうちでゆっくりという方も多いでしょうか。でも、ゆっくり休めば休むほど、休み明けは反動で憂鬱になりやすいですね。生活サイクルを戻せず苦戦している方も多いことでしょう。

そんな時は頑張りすぎずに「今日はこのぐらいでいいか」とハードルを下げることも大切。無理をせず、徐々に本来のペースを取り戻してくださいね。



えいらく台整骨院伝言板



最近、足がつったと聞くことが多くなりました。色々な原因がありますが、そのなかの1つにミネラルバランスが崩れている事が考えられます。ミネラルバランスを整える1つとして、スポーツドリンクからの補給があります。スポーツドリンクを飲むことにより、汗などによって失ったミネラルを補給することができます。この時に、大切なのがスポーツドリンクを水で半分に薄めることです。これにより、身体の吸収がよくなります。変化がない時は、病院へ行きましょう。

ひとつとじゃない「ロコモ症候群」

正式名称はロコモティブ・シンドローム、通称「ロコモ」は、骨や関節・筋肉といった運動器が衰え、徐々に立つ・歩くなどの動作が困難になり、将来的には要介護になるリスクが高まっている状態のこと。ハワイ料理に似たおいしそうな響きとはウラハラに、とても恐ろしい病気なのです。

これまでは高齢者の症状と捉えられてきましたが、近年の遊び場不足にスマホ・ゲームの普及が相まって、子どもの運動量が減り「こどもロコモ」が問題になるなど、誰にでも身近なこととして認識されるようになってきました。

ロコモは予備軍を含めると40歳以上の5人に4人と推定される、メタボに続く、新・国民病です。

「私はまだ大丈夫よ」と自信满满的あなたも、もしかしたら予備軍かもしれません。簡単なチェックをしてみましょう！まず椅子に浅く腰掛け、両腕を組みます。足を軽く引き、片足を前に上げ、反動をつけずに立ち上がり3秒間ストップ……。いかがでしたか？あまり芳しくない結果だった方、「片足立ちで靴下が履けない」「家の中でつまずく、滑る」「階段を登るのに手すりが必要」「15分歩き続けられない」、思い当たる事があればかなり危険。足の筋力が低下している証拠です。

今のチェックで問題がなくても、膝や腰に負担をかけている肥満傾向の人、骨粗鬆症になりやすい女性も注意しておく必要があります。

逆にロコモになりにくいのは、特別な運動をしていなくても、エレベーターではなく階段を使ったり、移動は車ではなく徒歩や自転車、と体を動かす習慣がついている人。つい楽をしたくなるのが人の性ですが、将来の健康のために、ぜひ習慣づけて欲しいですね。

運動の他に有効なのは「正しい姿勢」「痛みの解消」「カルシウムやビタミンの豊富な食事」です。

まだ「ブリッジ」出来ますか？

子どもの頃、誰しも一度はやったであろう「ブリッジポーズ」。いつの間にかやらなくなって、今ではもう出来なくなってしまったかもしれませんね。でもこのブリッジには、

◎丸まった背筋をのばし、背筋の歪みによって引き起こされていた肩こりや腰痛が和らぎます。

◎血流が良くなり、代謝アップ。冷え性対策やダイエットにも。

など、大人に嬉しい効果がたくさん！特別な道具はなにも要りません。童心に返って、今日からブリッジ練習してみませんか？

※自信のない方は丸めたクッションを腰に当て、床に四肢をつけたまま、ブリッジの形に慣れることから始めましょう。無理は禁物です。

簡単レシピ

夏みかんのマーマレード



<材料>

夏みかん・・・200g 砂糖・・・100g
(2個位)

<つくり方>

- 1.皮は良く洗い、内側の白い部分を丁寧に取り除いたあと、たっぷりのお湯で3回ほど茹でこぼす。アクを抜いたらよく絞り干切りにする。実は袋から出し、種を取り除いておく。
- 2.鍋に実と皮を入れ砂糖をふりかけ3時間おいた後、蓋無し中火で30分煮込み、アクが出たらさらう。皮が柔らかく透明になったら完成！

<夏みかんの効果>

「クエン酸」は体内の乳酸を分解し、疲労回復に優れた効果を発揮します。成人の場合夏みかん1～2個で1日の必要量をまかなえます。活動量の増えるこれからの時期に最適ですね。

◆おわりに◆

ついこの間桜が咲いたばかりと思っているうちに、日差しはすっかり夏めいて「夏も近づく八十八夜〜♪」の頃になりました。八十八夜と言えばやっぱり新茶！この日に摘まれたお茶を飲むと「病気になる」「長生きできる」と言い伝えられています。実際に新茶はその後に収穫されるものより、栄養価や旨み成分が多く含まれていることがわかっており、血糖値の抑制やコレステロール低下など生活習慣病予防のほか、「テアニン」という旨み成分にはリラックス効果があります。五月病気味の方にぜひ飲んでいただきたいですね。

クロスワード

1	2C	B	3	4
5			6	
	7	8		
9		10		11A
12				

答

A	B	C
---	---	---

タテのヒント

- 【タテ1】 岸から遠く離れた海
- 【タテ2】 漆器に塗ってあるもの
- 【タテ3】 鳴門に見に行こう！
- 【タテ4】 knight
- 【タテ7】 お葬式で渡される、〇〇〇塩
- 【タテ9】 ウーロン、麦、緑
- 【タテ11】 〇〇のカーニバル

ヨコのヒント

- 【ヨコ1】 6月19日は太宰治を偲ぶ日。
- 【ヨコ5】 恩に〇〇
- 【ヨコ6】 鎌倉と葉山の間。オシャレなマリンタウン
- 【ヨコ7】 サインを書く紙
- 【ヨコ11】 6月と12月の末日に行く、竹で背を測る宮中行事
- 【ヨコ12】 焼いてつける焼き色

お知らせ

・当店はご予約優先です。来院される時はご予約をお願いします！