

「もっと健康に」「もっと美しく」

藤骨カラダ通信

Nov 2020

Vol.8

朝、昼、晩と寒暖差が激しくなりましたね。この時期の楽しみである紅葉は、昼夜の気温差が15℃あることが、キレイな紅葉になる条件の一つだそうです。

毎年この時期になると、早い方は花粉の影響や、寒暖差などでアレルギー症状が出る方もいるかもしれませんね。季節の変わり目のさまざまな症状に負けない体を作るために、免疫力を高める生活習慣を身につけましょう。

今月は「免疫力」をテーマに、お役立ち情報をお届けします。



PickUP
健康情報

冷えは万病のもと。冷えを改善して免疫力アップ!

あなたの平熱は何度ですか?

平熱が36℃以下という方。たとえば、「疲れやすい」「集中力が続かない」「食欲がない」といったことはありませんか?その症状、「低体温」が原因かもしれません。体温が上がると血液の流れがよくなり免疫力が高まります。血液の中には免疫機能を持った白血球が存在し、その白血球が体の中を巡り、体の中の異物をパトロールしています。

体温が下がると血流が悪くなり、免疫力が低下します。また、体内の異物を素早く駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けて発病しやすい体になってしまいます。



免疫力アップ! 体温をあげる4つの方法

寝る前、起きる前に 布団の中でゆっくり 3回深呼吸をする

おへその下に手を当てて、鼻から吸って口から吐く深呼吸をすることで胸やおなかの筋肉が動き、代謝がUP!

テレビを見ながら、 カンタンな運動をする

腕やかかとを上げ下げしたり、スクワットなど、テレビを見ながらの「ながら運動」をトータルで1日5～10分程度行いましょう。

入浴



お湯の温度は41～42℃で、できれば5分づつ5分出る反復浴をして、トータル20分がオススメ。

朝一番に白湯を飲む

体温よりやや高い温度の白湯を1杯ゆっくり飲むと、内臓が一気に温まって働きがよくなり、体温が上がります。

Stretch
講座

ストレッチ講座

今回のストレッチ
風邪に負けない
免疫力をあげる
ストレッチ



STEP 1

四つんばいになり、両手の指を大きく開き、しっかりした土台を作ります。目を閉じてゆっくり腹式呼吸をします。吸う息に合わせて背中をゆっくりと反らしていきます。



STEP 2

胸を前に出し、尾てい骨を上へ引き上げるイメージで背骨全体を引っ張りながら伸ばします。

ポイント
首と腰を近づけすぎないように注意し、ゆっくり呼吸をしましょう



STEP 3

手足はそのままの位置で、吐く息で背中を丸め持ち上げます。頭を両腕の間にしようようにあごを引きま

Column

カラダにやさしい健康コラム

食べるもので体が変わる!

栄養バランスの良い食事は、免疫力アップに欠かせません。では、何をどれくらい食べたらいいか、また、食生活で避けるべき食べ物はあるのかなど、チェックしてみましょう。

野菜は色分けした「黄金バランス」で摂る

- 緑色** ブロッコリー、ホウレンソウ、ピーマン、小松菜、オクラ、ネギ、ニラ
- 白色** キュウリ、キャベツ、レタス、ダイコン、ナス、もやし
- 黄色** ニンジン、カボチャ、トマト

これらを『**緑色野菜5:白色野菜2:黄色野菜1**』の**合計8種類**食べるのが理想です。

※ちなみに、芋類、根菜類は糖質なので野菜にカウントしていません

🚫 ジャンクフードはNG!

免疫力を下げる食事にジャンクフードがあります。ビタミンやミネラルなどはほとんど含まれていないので一回の食事をジャンクフードにしてしまうと、体に必要なミネラルが奪われてしまいます。

また、ジャンクフードは腸内環境が悪くさせます。腸には多くの免疫細胞が集まっているので、腸内環境悪化は、免疫力が低下に繋がるのです。

あと、お菓子、清涼飲料水、コンビニ弁当、加工食品に多く含まれている「リン」は過剰摂取になりがちです。血液中のリンが多すぎると、腎臓機能を低下させたり、カルシウムの吸収を妨げたりします。特に、腎臓機能が低下してしまうと、体の中に老廃物がたまり、免疫力が低下します。

Staff

スタッフ紹介

入社したきっかけは?

高校2年生の時部活でぎっくり腰をした時、誰にもわかってもらえなかった激痛を接骨院の先生は手にとるようにわかってくれました。

目には見えない人の痛みを理解することで、こんなにも人を救えるのかと感動し鍼灸師を目指しました。

前職では、介護を必要とする方のお宅に訪問で鍼灸マッサージを行っていましたが、その場の痛みを緩和させる治療だったので、不調の原因となっている根本的な部分を治すことができず、当社に入社を決めました。



清水うさぎ院
院長
三野健太先生
(入社5年目)

患者様にひとこと

藤接骨院グループのスタッフは全員「最幸の感謝のために」をモットーに、患者様の人生がより笑顔で輝けるように切磋琢磨しながら日々勉強しています。

少しでも皆さんの人生においてプラスになれる存在になれるように

どんなに小さなお悩みでも寄り添い、解決できるようにしていきたいと思いますので何でもご相談ください。

Recipe

レシピ

秋の味覚さつまいもで免疫力アップ!!

まるごと「さつまいもごはん」

食物繊維が豊富なさつまいもで腸内環境を整え、免疫力をUP! また、皮には抗酸化成分のアントシアニンもたっぷりです。

■材料	さつまいも.....1本	醤油.....大さじ2
	白米.....2合	砂糖.....大さじ1
	塩.....ひとつまみ	酒.....大さじ1

- 炊飯器にお米とさつまいも(皮ごと)を入れる
- <調味料>を入れる
- 炊飯する
- さつまいもを潰しながらほぐして完成♪



YouTube

動画配信

📺 免疫力アップストレッチ動画

youtubeチャンネル静岡健康情報局では、免疫力アップに効果のある、経脈ストレッチの動画を配信しています。



QRコードでチェック
YouTube
静岡健康情報局

藤接骨院 吉田院

〒421-0304 静岡県榛原郡吉田町神戸126-6

tel.0548-33-4320

※交通事故の方は
20時まで受付!

● 営業時間: 午前9:00~12:00 (土曜8:00~12:00)

午後15:00~20:00 (受付は19:40まで)

● 定休日: 土曜午後、日曜、祝日

【発行元】ウイステリアグループ 藤接骨院(吉田、焼津、藤枝、安西、磐田、清水、浜松、B-STYLE+)



東名吉田インターから車で7分
【駐車場: 無料駐車場20台完備】