

Fujikotsu カラダ通信

Vol.25

新生活が始まりましたね!環境が変わるとともに、気温も変化する季節です。

朝晩の気温差が、月平均で1ヶ月5度以上の変動があるときを「季節の変わり目」と呼びます。

寒暖差や気圧変動が大きいため体調を崩しがちな時期ですが、上手に対策をして、元気よく過ごしましょう!

季節の変わり目を楽しく過ごせるような、お役立ち情報をお届けします!

TOPICS
トピックス

春を元気に過ごそう!「季節の変わり目」を快適に過ごすための対策

ポイントは自律神経を整える

春の不快感で一番ツライのが花粉症(アレルギー症状)という方は多いのではないのでしょうか?

実は、症状の重さが自律神経に関係しており、自律神経が乱れがちな人は花粉症やアレルギー物質に敏感で、季節の変わり目で症状が悪化しやすくなります。少しでも症状を軽くするために自律神経を整える4つのポイントをおさえましょう。

① 良質な睡眠

就寝の3時間前には食事を済ませ、寝る前に温かい飲み物で内臓をあたためましょう。

② 軽い運動を習慣に

ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど、ゆっくりと呼吸をしながら長くできる運動を習慣にしましょう。

③ 朝食をとる

朝食をとることで、寝ている間に下がった体温を上げ、自律神経を整えるのに大切な役割を果たします。

④ ぬるめのお風呂にゆっくり入る

お風呂の温度は37℃~39℃のぬるめの温度がおすすです。

COMPANY
企業紹介

今回ご紹介するのは静岡市清水区にある 地産地消の家づくりに取り組む株式会社大功建設です



暖かい家で健康に!

皆さんの家は安全ですか?

安全と聞いて地震に対する備えを思い浮かべた方が多いかと思えます。

実は地震による家の倒壊で亡くなる人より、家の中の「温度」に起因して亡くなる人が多いという事実をご存じでしょうか?いわゆるヒートショックと呼ばれるものですが、交通事故で亡くなる人の5倍以上いるとも言われています。このヒートショックのリスクを下げるために、適切な量の断熱材を隙間なく取り付けることがとても重要です。

温暖な静岡でもヒートショックの対策を図るために断熱材の量の基準が定められておりますが、実はその基準の断熱材の量では不十分で、静岡でも東北や北海道の基準の断熱材の量を選ぶことが必要です。

その結果、エアコン1台でも家の中の温度を18℃以上に保つことが出来、トイレも脱衣所も寝室も寒さを感じる事が少なくなります。

暖かい家では病気になりにくく、医療費が削減されるというデータもあります。

藤接骨院で体を整えた後は、暖かな家で過ごしたいですね。

環境に配慮した地元の木を使った家

大功の家は地元静岡の木を多く使用しております。

主にSGECと呼ばれる持続可能な森林管理をしている山の木を、土台や柱に使用して、山の環境保全にも貢献しております。コロナの感染状況で開催出来るか分かりませんが、「木こりツアー」と称して毎年富士山周辺のSGECの山で、春にはヒノキの苗の植林活動、秋には木こり体験や木工教室などの木育を行っています。

また、これから家を建てるお客様と山に行き、家の大黒柱になる大きな木を1本選んでいただき、木こりの補助を受けながらご家族で伐り倒すイベントも行っております。

株式会社大功建設

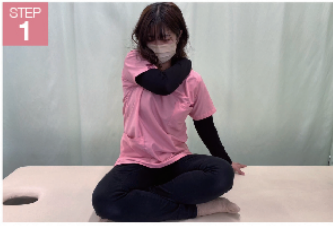
静岡県静岡市清水区幸町8-4

0120-353-175

http://www.taikou-sc.com/



今回のストレッチ「花粉症の方必見！鼻詰まり解消ストレッチ」



写真のような姿勢をとり、ゆっくり大きく3周首を回します。反対も同じ要領でストレッチします。両側で1分程度です。



写真のような姿勢をとり、肘を伸ばして胸を張るイメージでストレッチをします。この姿勢を30秒キープし大きく深呼吸をします。



骨盤の下にヒザを、肩のやや前方に手首を置くような形の四つん這い姿勢になります。



写真のような姿勢をとり、お尻をかかとへ近づけて、上半身は左側へねじるようにし、気持ち良いと感じるところで30秒キープ深呼吸を繰り返します。両側で1分程度です。

カラダにやさしい健康コラム 内側から心と体を整える「春の養生」

4月になりました。気持ちがわくわくする一方、季節の変わり目による不調を感じやすい時期でもあります。今回は春を健やかに過ごすために、養生についてまとめました。



4月は心と体が“アンバランス”になりやすい

4月は花々が咲き、木々も芽吹く季節ですが、進学や就職など、生活環境が変化する時期でもあるため、心と体がアンバランスになりやすい季節といえます。

「肝」の負担で「上半身」が不調に

春になると、体に溜まった老廃物を解毒しようとして「肝」はフル稼働しますが、その負担により体調が悪くなることもあります。例えば、「肝」に貯蔵されている「血」が不足することで精神が不安定になり、不眠や肩こりになる。また、「血」が上半身に停滞しやすくなるので、頭痛やめまいなどの症状が出やすくなるのもこの季節の特徴です。

「肝」の調子を整える食材

養生で大切なことは、この「肝」の調子を整えることです。「血」を満たすと

される「ほうれん草」や「貝類」を意識して食べましょう。また、「肝」が好む「酸味」も有効です。紅茶ならレモンティーに、フライにはレモンをかけるなど工夫をしてみましょう。ちなみにアボカドは「肝」の動きを高める食材です。

「血」と「気」のめぐりをよくする生活習慣

食事以外にも、「決まった時間に寝起きする」「軽い運動をする」などを生活習慣に取り入れてみてください。

大切なのは、心と体に向き合うこと

私たちの体は元々、自分に不要なものを排出する力を持っているので、「肝」が活性化する4月にその力をうまく利用しましょう。また、心と体からのサインを読み解き、「今の自分に一番よいもの」を意識的に選んで食べることでバランスをとり、快適な春時間を過ごしましょう。

※出典：サーモス株式会社HP「季節の変わり目！内側から心と体を整える「春の養生」

藤接骨院では、ひとりひとりに合った運動やストレッチなどの指導もさせていただきます。気になる方はお気軽にお声がけください。

藤接骨院 吉田院
☎0548-33-4320



藤接骨院 磐田見付院
☎0538-67-8885



藤接骨院 焼津小川院
☎054-639-7772



藤接骨院 藤枝警察署前
☎054-625-8637



藤接骨院 浜松東院
☎053-545-5777



藤うさぎ整骨院
☎054-625-5530



藤接骨院 静岡安西院
☎054-266-3255



藤接骨院 静岡安倍川院
☎054-204-2850



B-STYLE+ 骨盤整体サロン B-STYLE+
☎054-275-2288



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



日光浴が花粉症に効果的?!

日光にあたることで生成されるビタミンDには、免疫力を高める効果が期待されます。花粉症対策として1日20分～30分程度の散歩やウォーキングがおすすめです。