

Fujikotsu カラダ通信

Vol.35

2月といったら節分ですね。節分とは本来"季節の分かれ目"という意味の言葉で、季節の分かれ目には邪気がでるとされ、邪気払いをするようになったのが節分という行事のはじまりだといわれています。暦の上では立春になりますが、寒さ厳しい時期でもあります。また空気の乾燥、花粉シーズンの突入など体調を崩しやすい時期ですが、こういう時こそ邪気を払うように心機一転気持ちも新たに新しい目標を立てるのにおすすめの時期です！

今月は新年度に向けてパワーアップする健康情報をお届けします。

HEALTH
健康情報

免疫力を維持して寒さ厳しい時期を乗り越える！

免疫力が低下する主な要因とは？

気温の変化による自律神経系の乱れ

冬が近づくと交感神経が優位になり、体温を上げようとしますが、暖房の影響もあり体温のコントロールが難しい季節。からだを冷やすと免疫機能を低下させてしまいます。



ストレス、疲労による免疫力低下

ストレスの大きさと免疫力の低下は相関関係があり、ストレスが大きいほど、免疫力は大きく下がります。また、疲れからも免疫低下を招きます。

生活習慣の乱れ

不規則な食生活や食べ過ぎが肥満を招き、その肥満が免疫力を下げる原因になります。また、ダイエットなどで食事を極端に制限している場合も、栄養不足で免疫力がダウンします。

免疫力を高めるために

十分な栄養と腸内環境を整えましょう

外部の侵入物から体を守る「白血球」を正常にはたかせることが大切です。タンパク質、脂肪、糖分、ミネラル、葉酸などの栄養素を摂取しましょう。また、胃腸を常により状態に保つことも大切です。



適度な運動

風邪の症状と運動の関係性を調べたところ、運動日数が多い人ほど風邪をひく日数が少なく、重症度も低いという結果が出ました*。適度な運動を習慣化しましょう。

*Br J Sports Med.;45,987-92,2011

睡眠、休養、リラクゼーション

ストレスによって自律神経が崩れると、消化吸収が悪くなり、白血球のはたらきに必要な栄養素が十分とれません。また睡眠の質が悪くなるとストレスホルモンの産生が増え、免疫を抑制しやすくなります。

医療法人 澄心会 豊橋ハートセンター 「Vol.43: 免疫力を維持して厳しい季節を乗り越える」を参照

TRAINING
トレーニング

免疫力アップに効果あり！正しいスクワットの仕方

STEP 1 足幅は肩幅か、それよりやや広め、つま先は真正面かやや外に向けて立ちます。腕は胸の前で組みます。



STEP 2 椅子に座るイメージで息を吸いながら、太ももが床と平行になる深さまでしゃがみます。



STEP 3 息を吐きながら膝が伸びきるところまで立ち上がります。



STEP 4 再びステップ①の姿勢を作り、動作を10～15回繰り返します。

メディカルホットタブは 無香料・無着色のやさしい入浴剤です。

有効成分が温浴効果を高め、血行を促進し、冷え症などを緩和し、体を芯から温め、湯上り後も温まり感が持続します。

体温が上がることで免疫力もアップ!

また、皮脂や角質細胞間脂質などの肌の保湿成分は保ったまま脂汚れとミネラル汚れだけを除去するため、乾燥肌にお悩みの方にもピッタリです。



「ホットタブ」は他の入浴剤と何が違うの?

空気中へすぐ逃げる



炭酸ガス系の入浴剤

お湯の中に留まる



ホットタブ

天然炭酸泉のお湯に限りなく近い、高濃度の重炭酸イオンを自宅のお風呂で再現できるように!

35℃～38℃の低温に15分以上長湯することを2週間続けただけで、基礎体温が上がった人は8割以上!

気になる方はスタッフにお尋ねください♪

藤接骨院スタッフの薬膳アドバイザーがオススメの薬膳メニューをご紹介します♪

2月の免疫力アップレシピ
かんたん参鶏湯



効能

にんにく：血行促進
しょうが：胃腸を温める・新陳代謝を高める
クコの実：疲れ目・アンチエイジング
もち米：元気を補う・消化不良に

作り方

- ①洗ったもち米にかぶるくらいの水を入れて30分つけた後、水気を切ってごま油をまぶす。
- ②2.5cm程に切った長ネギと潰したにんにく、皮つきのしょうがを薄切りにする。鶏手羽元は骨の両側に切り込みを入れる。
- ③鍋に材料と水1L、酒100ml、塩小さじ2を入れて強火にかける。煮立ったらアクを取り蓋をずらして弱火で40分ほど煮る。
- ④鶏肉柔らかくなったからクコの実を入れて10分煮る。塩・こしょうで味をととのえる。

材料 (2人分)

鶏手羽元：8本
長ねぎ：1本
にんにく：1片
しょうが：1片
ごま油：大さじ1
クコの実：お好みの量
もち米：大さじ3
水：1L
酒：100ml
塩：小さじ2
塩こしょう：少々

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



藤接骨院 浜松高林院
☎053-544-4100



藤接骨院 東静岡院
☎054-295-7500



健康
ママ
知識

味噌は
医者いらず



味噌は医者いらずと言われるほど、免疫力アップや生活習慣病予防などいいことづくめです。寒い時期は身体をあたためる食材(しょうがやネギなど)をたっぷり入れたお味噌汁がおすすめです。