

Fujikotsu カラダ通信

Vol.42

猛暑の8月からだんだん涼しく過ごしやすくなっていく9月。夏バテから解放されたかと思えば今度は秋バテになってしまった、なんてことがあるかもしれません。

夏のダメージや寒暖差、不安定な天候などで体調を崩さないためにも、今月は内臓を労わる生活を送りましょう♪ 内臓疲労からくる不調を予防して過ごしやすい季節を楽しみたいですね!

HEALTH
健康情報

疲れやすい、頭が働かない…その原因は「内臓疲労」のせいかもしれません

『内臓疲労』とは、“内臓に負荷がかかりすぎているので、休めてください”というサイン。首や肩のコリ、腰痛、お腹が張る、下痢、便秘、むくみ、倦怠感など症状も様々です。今回は、そんな体調不良の原因「内臓疲労」の改善ポイントをご紹介します。

食事法と休息法で内臓の回復をはかりましょう

内臓を疲れさせない 食事法

①脂肪分の高い食事は控えめに

天ぷらや脂身の多い肉は、消化吸收の負担が大きく、胃もたれや下痢などの症状が出やすくなります。

②魚を積極的に摂りましょう

魚には細胞を修復する良質なタンパク質が含まれており、『DNA』『EPA』が血中の脂質を調節します。

③お肉なら「鶏むね肉」を

お肉なら低脂質で高たんぱくな鶏肉がおすすめ。鶏むね肉に含まれる『イミダペプチド』は抗酸化作用が強く、疲労を抑制する効果も抜群です。

④炭水化物は「茶色」のものを

炭水化物は、白米→玄米、白いパン(小麦粉)→茶色いパン(全粒粉)に変えてみてください。

心身の疲れを回復させる 休息法

①6時間以上の睡眠を

就寝・起床の時間を決め、6時間以上寝るよう心がけましょう。

②夜は五感を使ってリラックス

寝る前は1日の緊張をゆるめ、リラックスして過ごしましょう。

③休日は趣味の時間に

映画鑑賞、本や漫画、音楽、散歩、ランニング、ゴルフ、ヨガ…できれば、外に出る趣味がおすすめです。

④ストレッチを行う

肩甲骨まわりや股関節まわりなど、あまり動かさない箇所を伸ばして、リラックス状態にしましょう。



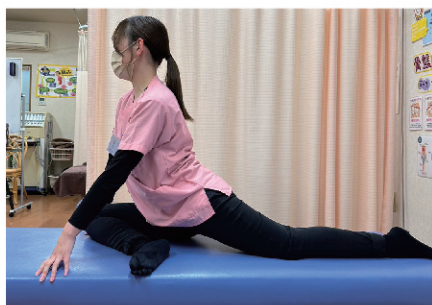
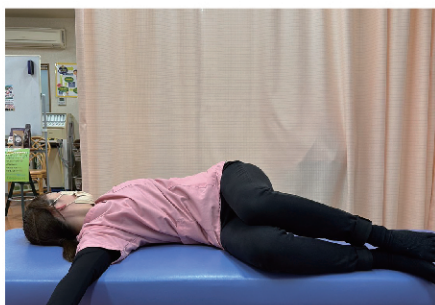
Women'sHealth 「内臓疲労とは? 原因・チェックリスト・対処法」疲れやすい・頭が働かない……その不調は「内臓」のせいかも?」を参照

STRETCH
ストレッチ

消化促進とストレス緩和に効くストレッチ

仰向けで足をねじるポーズ(ワニのポーズ)

- ①仰向けに寝て膝を立て、その角度を90度にする
- ②腰をひねって両膝を一緒に片側の床に付け、30秒間キープする(このとき顔は膝と反対側に向ける)
- ③ゆっくりと膝を立てて戻し、反対側にひねってまた30秒キープする



股関節を伸ばすポーズ(鳩のポーズ)

- ①(うつぶせになって上体を起こした形で)片足と膝を体の前に出し、膝を外側に向けて曲げ、床につける。腰は真っすぐ正面に向ける
- ②反対側の脚を後ろにまっすぐ伸ばし、付け根が前に向かって伸びるのを確認する
- ③ゆっくり5~8回呼吸する。脚の左右を反対にして同じように行う



ご注意ください! 交通事故は9月から10月に一気に増えます

実は9月から10月にかけて交通事故数が一気に増える傾向にあることをご存知でしょうか?
また事故数が増えるのは17時から19時と帰宅ラッシュに当たる時間帯です。
夏と比べて日没時刻が早まり、薄暗くなっていることに気づかず視界不良になることが原因の一つとも言われていますが、夏からの疲れが長引いて、体の不調による運転時の集中力低下が原因の一つにもなり得ます。



もし事故にあったらむちうちの症状が出てしまったら

むちうちの症状が出たら、
まずは初診→症状が治まるまで毎日通院がオススメ

藤接骨院では、事故後1~2週間が一番痛みの強い時期に痛みの原因である炎症に効果的な施術が、電気治療(ハイボルト)を行います。

ハイボルトは、消炎、鎮痛効果が高く、神経の興奮を抑制、筋肉の緊張緩和など、痛みの高い効果を発揮!

交通事故に遭ってしまった場合、できるだけ早く交通事故治療の予約をしましょう。

むち打ち・交通事故治療なら
藤接骨院にお任せください



自賠責・
各種保険対応



病院からの
転院OK



交通事故
治療費0円

接骨院の交通事故治療! 詳しくはこちら



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♪

9月の内臓疲労に効くおすすめレシピ

鶏むね肉のハーブチキン

材料
(4人分)

鶏胸肉	: 2枚
きび砂糖	: 10g
塩	: 10g
水	: 200ml
お好みのドライハーブ	: 適量



作り方

- ① 鶏むね肉を観音開きに切って、厚みを均等にします
- ② 鶏むね肉にフォークを数カ所刺して砂糖と塩、ハーブも一緒にぬりこむ
- ③ ポリ袋に鶏むね肉と水を入れて、冷蔵庫で2時間以上漬け置きする
- ④ 沸騰したお湯に鶏むね肉をポリ袋ごとに入れて2分茹でたら火をとめて1時間余熱で調理する
- ⑤ できたら食べやすい大きさに切って、ハーブソルト、オリーブオイルなどで味を整えてできあがり



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
マメ
知識

卵や鶏むね肉などを
摂取しましょう

1日のタンパク質の目標摂取量は自分の体重x1gと言われています。また朝食でタンパク質を多く摂取するのがオススメです。卵や鶏むね肉など朝食でとると良いでしょう。

