

Fujikotsu カラダ通信

Vol.54

まだまだ暑い日が続く9月。1年の中でも台風が多く発生する時期です。

台風は気圧や温度、湿度が大きく変動する為、体調を崩す人が増えるそうです。

頭痛が酷くなったり、関節が痛くなったり、気持ちが落ち込んだりする人もいます。

憂鬱な時期を一緒に乗り越えていきましょう！ 今月は気象病に関する情報をお届けします。

HEALTH
健康情報

気象病の原因と対策～身近にある避暑地で心身ともにリフレッシュしましょう

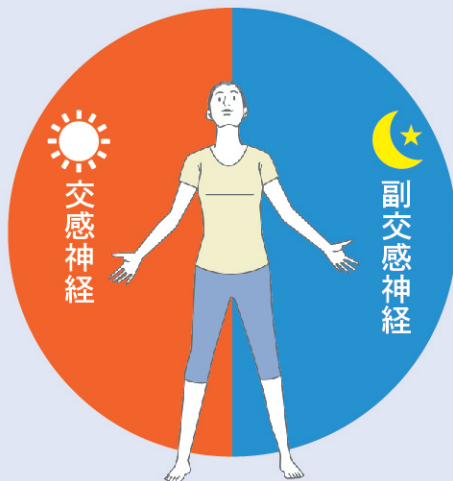
気象病とは、気象の変化によって、頭痛や倦怠感、関節痛や肩こり、うつ症状など心身の不調が現れることをいいます。気象病は女性になりやすく、生理周期や更年期のホルモンの変動や筋肉量の少なさが大きく影響します。また、睡眠不足、運動不足、不規則な生活をしている人も自律神経が乱れる為、要注意です。

対策

- ✓ 日頃から適度な運動をする
- ✓ 栄養のある食事を規則正しくとる
- ✓ アルコールやカフェイン摂取を控える
- ✓ 発酵食品を意識的に取り入れる
- ✓ 湯船につかる
- ✓ 睡眠時間を確保する

■自律神経とは？

心臓：脈が速くなる
肺：呼吸が促進
瞳孔：開く
唾液：減る
胃腸：抑制される
汗腺：汗が出る



心臓：脈が遅くなる
肺：呼吸が抑制
瞳孔：閉じる
唾液：増える
胃腸：活発に動く

自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2つに分かれています。この2つはそれぞれ反対の働きをもっていて、交感神経は主に体を活発に動かす時に、一方、副交感神経は主に体を休める時に働きます。このように交感神経と副交感神経は、互いにバランスを取り合って、体を調節しています。

寒暖差や気圧により
身体が緊張し、
筋肉が固くなり、
骨格・骨盤の歪みにも
影響を与えます。
こんな事で…とためらわず
お気軽にご相談下さい！



自律神経を整えるには。セルフケアを始めよう（大正健康ナビ）参照

MASSAGE
マッサージ

1分でできる！気象病対策マッサージ

※朝・昼・晩の1日3回行うのが目安です

① 耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張ります。



② そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回まわします。



③ 耳を包むように折り曲げ5秒間キープします。



④ 耳全体を掌で覆って、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわします。



1分で出来る！「くるくる耳マッサージ」（頭痛一発）参照

藤接骨院では「トムソンベッド」での施術を行っています

頭、胸、お腹、足といったパーツに分かれている特殊なベッドです。高さや角度を調整する事ができ、一人一人に合わせたオーダーメイドでの矯正が可能です。

また、手でやる矯正よりも更に繊細に矯正出来ます。

音は大きいですが、身体への衝撃はご自身の体重の力で矯正をする為負担が少ないです。

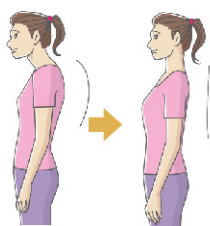
小さなお子さんからご年配の方まで誰でも受けられます。



トムソンベッドによる施術で得られる効果

①姿勢が良くなる

骨盤や背骨の歪みが解消されることで、肩こりや首のこりや腰痛などが起きにくくなります。



②見た目が良くなる

「人は見た目が9割」という言葉もあるように、見た目の印象はかなり大きなものとなります。



③精神的に安定しやすくなる

良い姿勢を保つことで、深い呼吸がしやすくなります。



RECIPE 食事

簡単! 疲労回復レシピをご紹介します

豚バラねぎ塩丼

材料 2人分

温かいご飯	: 茶碗2杯分
豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)	: 150g
レタス	: 1/4個
きゅうり	: 1/2本
ミニトマト	: 2個
長ネギ	: 1本
刻みのり	: 適量

A

●ごま油: 小さじ2
●サラダ油: 小さじ1
●レモン汁: 小さじ1
●コンソメ(顆粒): 小さじ1
●塩小さじ: 1/2
●ブラックペッパー: 少々
●白ごま: 少々

作り方

- 鍋に湯を沸かし、長ネギの青い部分と酒少々(分量外)を加え、再び煮立ったら火を止める。豚バラ肉をほぐしながら加え、肉の色が変わったらザルにあげ、粗熱を取る。
- レタス、きゅうりは千切りにする。トマトは4等分に切る。長ネギの白い部分を10センチほどみじん切りにする。
- ボウルにAの調味料を入れて混ぜ合わせ、長ネギのみじん切りと、茹でた豚肉を食わせ、全体がなじむようによく混ぜる。
- 器に温かいご飯を盛り、その上にレタスときゅうりの千切りをのせる。さらに③をのせ、ミニトマトを添える。好みに刻みのりをのせて、混ぜ合わせながら頂く。



Nadia 豚バラねぎ塩丼 参照

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
知識気象病対策に
トリプトファン

魚、卵、乳製品、納豆、味噌、バナナ、ナッツ類はトリプトファンが豊富です。自律神経のバランスを整える働きがあるセロトニンを作る材料になります。