

藤骨カラダ通信

9月号 Sep. 2026
Vol.78

今号のテーマ

疲れをリセット

夏で落ちた「回復力」を再起動しましょう

9月は、朝晩の風に少しずつ秋らしさを感じる季節です。

日中はまだ暑さが残る一方で、夜は涼しくなり始め、体は夏から秋へ切り替わろうとしています。この時期に「寝ても疲れが抜けない」「朝から体が重い」「やる気が出にくい」と感じる方は、単なる夏バテではなく、夏の間に落ちた“回復力”が戻りきっていないのかもしれません。

今月は、夏の疲れをため込んだ体をやさしく整え、秋を元気に迎えるための「回復力の再起動」についてお伝えします。



疲れが抜けない原因は「回復力の低下」かも

疲れは、体を使ったから出るだけではありません。

本来は、睡眠・食事・血流・呼吸などによって、体は毎日少しずつ回復しています。しかし夏の間は、暑さ、冷房、寝苦しさ、食欲の低下、運動量の減少などが重なり、体を回復させるリズムが乱れやすくなります。

つまり9月のだるさは、「疲れがたまっている」というより、“回復する力が落ちている”状態と考えるとわかりやすいです。

秋に向けて体調を整えるためには、無理に頑張るよりも、回復しやすい体に戻すことが大切です。



血流を良くしてだるさをリセット

体がだるい時は、筋肉がこわばり、血流が滞りやすくなっていることがあります。

特に、首・肩・背中・腰・ふくらはぎは、疲れが残しやすい場所です。

ポイントは、「温める」・「ゆるめる」・「少し動かす」この3つです。

長時間同じ姿勢を続けず、1時間に1回は立ち上がって、肩を回したり、足踏みをしたりしましょう。

大きな運動でなくても、短い動きの積み重ねが、体の重だるさをリセットするきっかけになります。

秋に向けて体をならす軽い運動

9月は、真夏よりも少しずつ動きやすくなる時期です。

ただし、急に運動量を増やすと、かえって疲れが出やすくなります。

まずは、朝や夕方の涼しい時間に5～10分歩くことから始めましょう。

外に出にくい日は、室内で足踏みをする、椅子から立つ・座る動きを数回行うだけでも十分です。

運動の目的は、追い込むことではありません。

秋に向けて、体を少しずつ動ける状態に戻していくことが大切です。

回復力を再起動する3つのポイント

①夜は「修復の時間」と考える



睡眠は、ただ休むだけの時間ではありません。

体を修復し、翌日に向けて整える大切な時間です。寝る前はスマホや考え事を少し減らし、体が休む準備をしやすい環境を作りましょう。

②背中をゆるめて呼吸を深くする



疲れがたまると、背中が丸まり、呼吸が浅くなりやすくなります。

呼吸が浅いと、首や肩にも力が入りやすくなります。胸を開き、背中をゆるめることで、体がリラックスしやすくなります。

③温かい食事で内側から整える



夏に冷たい食事が続いた方は、9月から少しずつ温かい汁物を取り入れましょう。

みそ汁やスープに、魚・豆腐・卵・きのこ・野菜を入れると、体に必要な栄養をまとめてとりやすくなります。

全身調整

夏の疲れが残っている方は、痛みがある場所だけでなく、体全体のバランスが崩れていることがあります。

全身調整では、首・肩・背中・腰・骨盤まわりの状態を確認し、体が動きやすい状態を目指します。



こんな
方にお
すすめ

- 朝から体が重い
- 肩や腰がこりやすい
- 姿勢が崩れやすい
- 夏の疲れが抜けにくい

睡眠改善系ケア

寝ても疲れが抜けない方は、首・肩・背中まわりのこわばりで、体がリラックスしにくくなっていることがあります。

ドライヘッドスパや首肩まわりのケアで、休みやすい体づくりをサポートします。



こんな
方にお
すすめ

- 眠りが浅い
- 頭が重い
- 目が疲れやすい
- 寝ても疲れが残る

STRETCH
ストレッチ

疲れリセット 背中ゆるめストレッチ～椅子でできる胸ひらき呼吸

夏の疲れが残っている時は、背中が丸まり、呼吸が浅くなりやすいことがあります。

胸を開いて背中をゆるめることで、首や肩の力が抜けやすくなります。

- ① 椅子に浅く座り、背筋を軽く伸ばします。
- ② 両手を腰の後ろで軽く組みます。
- ③ 肩甲骨を寄せるように胸を開きます。
- ④ 鼻から吸って、口からゆっくり吐きます。
- ⑤ 10～15秒キープし、2～3回行いましょう。



POINT !

背中を反らしすぎず、気持ちよく胸が開く範囲で行いましょう。
寝る前に行う時は、ゆっくり息を吐くことを意識すると、体が休むモードに入りやすくなります。

RECIPE
健康
レシピ

鮭ときのこの回復みそ汁

夏の疲れが残る時期におすすめの、体が温まる一品です。

鮭でたんぱく質を補い、きのこや野菜と一緒にとることで、食事のバランスを整えやすくなります。

材料
2人分

- | | |
|------------|---------------|
| ● 鮭：1切れ | ● 豆腐：100g |
| ● しめじ：1/2袋 | ● 味噌：大さじ1～1.5 |
| ● えのき：1/2袋 | ● だし汁：400ml |
| ● 小松菜：1株 | ● すりごま：少々 |
| ● にんじん：少量 | |

作り方

- ① 鮭、野菜、豆腐を食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にだし汁を入れ、鮭・にんじん・きのこを煮ます。
- ③ 火が通ったら豆腐と小松菜を加えます。
- ④ 最後に味噌を溶き、すりごまを加えて完成です。

POINT !

鮭や豆腐でたんぱく質を補いやすく、きのこや野菜でビタミン・ミネラル・食物繊維をとりやすいメニューです。
冷たい食事が続いた後にもおすすめです。

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

きのこの中でも、干しいたけ・まいたけ・きくらげなどにはビタミンDが含まれます。ビタミンDは骨だけでなく、筋肉の働きにも関わる栄養素です。9月は、きのこをみそ汁やスープに加えて、秋に向けた回復食にしましょう。