

涼 あきもと 健康ニュース 8月号



あきもと鍼灸整骨院  
 福岡市南区筑紫丘1-23-18  
 ▼お電話でのご予約はこちら▼  
 ☎092-559-1400

公式ホームページはこちら  LINEでのご予約はこちら 

みなさん、こんにちは！秋本です。  
 8月になりました。いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。暑さが厳しくなると心配なのが、「夏バテ」ですよね。夏バテを予防するうえで、重要になるのが、水分をしっかり摂ること。夏は汗をたくさんかくため、体内の水分が減少してしまいます。喉が渴いたな、と感じたときにはもう水分不足になっています。こまめに水分を摂ることが大切なのです。



今月は「疲れ」についてお話ししていきたいと思います。  
 この時期になると、「なんとなく疲れがとれないな…」と疲労感を感じる方が多くなります。夏の気温上昇に伴って、体も気温の変化に対応しようと頑張りますが、お盆過ぎになると体への負担が疲れとして出てきやすいのです。疲労回復方法として有効な方法についてもお教えしていますので、チェックして下さいね。  
 また、今回は「ストレートネック」についてもお教えしています。  
 パソコンで長時間作業したり、スマートフォンを頻繁に操作したりする現代人の間で増えているストレートネック。文字通り、首の骨が真っすぐになっている状態を指し、「スマホ首」ともいわれます。肩こりやめまいなど、日常的に感じている症状はもしかしたらストレートネックが原因かもしれません。ストレートネックになる原因やセルフケアの方法について詳しくお教えしていきます。  
 そして、今回お送りするレシピは、『ナスと大葉のナムル』です！  
 旬の食材であるナスを使った絶品レシピです。大葉を加えることで、風味豊かな一品に♪おつまみにもおすすめですよ。電子レンジだけで簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね。

あなたのその『疲れ』が取れない原因とは？

何となくボーッとする、体がだるい、動きが重たい…など、普段感じている疲れ。疲れがたまると心筋梗塞など重篤な病気の原因になることもあります。たかが疲れと侮ることなく、いつも体のシグナルにしっかりと耳を傾けておくことから、健康で若々しい暮らしは始まります。そのための第一歩として、疲労の種類や解消法など、疲労の基礎知識を身に付けておくことが大切です。今回は『疲れ』について詳しくお教えします。

そもそも『疲れ』とは？

肉体的な疲れ	精神的な疲れ	神経的な疲れ
<p>筋肉が原因となっている疲れ。筋肉を動かすためのエネルギーが不足し、疲労物質が悪さをしている状態であり、<b>だるさや筋肉の張り</b>といった症状になって現れます。筋肉は適度に動かさないと萎縮し、どんどん弱くなり、筋力低下が進んでいきますが、<b>デスクワークで同じ姿勢を続ける</b>など一部の筋肉に緊張を強いることによっても疲労物質が溜まりやすくなります。</p> 	<p>人間関係や悩み事などの<b>ストレス</b>を原因とする心の疲れ。体はどれも悪くないのに、緊張やプレッシャーで元気が出ない症状こそ<b>心が疲れているサイン</b>です。気分が沈んで憂鬱、イライラすることが多い、食欲が出ない、朝早くに目が覚めるなど、いわゆる<b>うつ状態の一手前</b>。さらに悪化すると、動悸がする、めまいがひどくなるなど、体の症状となって現れることもあります。</p> 	<p>長時間のデスクワークや細かい作業などで、<b>眼の神経や脳が緊張した状態が続くこと</b>によって起こる頭の疲れ。これが続くと集中力が低下したり、もの覚えが悪くなったりと、仕事のパフォーマンスが落ちてしまうことも。</p> 

4つの疲労回復方法

<p><b>ポイント① 睡眠</b> 睡眠は疲労回復の特効薬！          しっかり睡眠がとれているかどうか健康のカギ！</p>  <p>数ある疲労回復方法の中で最も効果的なのが「睡眠」です。<b>疲労回復に役立つ、成長ホルモン</b>が分泌される「寝ついてからの約3時間」がポイント！寝ついてからの3時間に熟睡するために、<b>寝室の室温</b>に気をつけましょう。夏はエアコンなどを使って<b>26度以下</b>に、冬は暖房器具などを使って<b>16度以上</b>に保ちます。また、眠る前に明るい光を見ると、メラトニンが減って睡眠の質が悪くなります。寝床に入る前の1時間は、<b>やや暗めの暖色系の照明</b>のもで過ごし、<b>テレビやスマホなどの電子メディアの画面は見ない</b>でおきましょう。</p>	<p><b>ポイント② 食事</b> 一食ごとに<b>主食・主菜・副菜</b>を食べるのが理想的な食事！          疲れに強い身体作り！</p>  <p>疲れやすい人と疲れにくい人の違いのひとつとして、<b>身体の強さ</b>があります。身体が強いほど疲れに対して強くするため、強い体をつくるのが<b>疲れ対策</b>になります。そのために重要なのが<b>食事</b>です。<b>栄養をバランスよく摂り、それを上手に代謝</b>することができれば、体の機能は正常に保たれ、細胞も元気になります。「旬」を意識した<b>食材を取り入れる</b>となおいいでしょう。1年中出回っている食材でも旬のものは<b>新鮮で、栄養成分も高</b>くなります。</p>
<p><b>ポイント③ 運動</b> 体を適度に動かすことで<b>疲労回復に繋がる</b>！          息が上がらない程度に！</p>  <p>疲労をとるには何もせずじっとしているのが良いのでは？と思われる方も多々います。実は軽い運動をすると、数時間後には<b>疲労回復を促す物質の量</b>が、<b>疲労物質よりも多くなり</b>、運動により出現した疲労物質だけでなく、たまっていた<b>普段の疲れにまで作用</b>してくれるのです。ポイントは、<b>息が上がらない程度に体を動かす</b>ということ。まずは<b>短い距離のウォーキングや、エスカレーターを使わず階段を使ってみる</b>、などできることから始めてみてはいかがでしょうか？</p>	<p><b>ポイント④ 入浴</b> 『ぬるめのお湯に半身浴』が効果的！          血行促進で疲労回復！</p>  <p>ゆっくりと湯船につかることで<b>血行が促進され、疲労回復</b>につながります。ここで大切なのは、『ぬるめのお湯で半身浴をする』こと。<b>38~40度のぬるま湯に、みぞおちのあたりまでのんびりつかって</b>、自律神経を休ませてあげましょう。<b>寝る時間の1~2時間前に入浴して体温を上げておく</b>と、質の良い睡眠につながります。半身浴をしていて、上半身が寒いと感じる時は肩からタオルなどをかけて入浴するとよいでしょう。</p>

# 現代病「ストレートネック」を予防しましょう！

あなたは「ストレートネック（スマホ首）」という言葉をご存知ですか？実はこれ、日本人の8割が発症している現代病として、いま話題になっているのです。『いつも肩が凝っている』『首が痛くなりやすい』『頭痛でやる気が起きない』『すぐめまいを起こす』もしあなたがこのような症状が慢性的に続いているなら、もしかしたらストレートネックが原因かもしれません。今回はストレートネックがどういったものなのか、また、簡単にできるセルフケアについてお話していきます。

## そもそもストレートネックとは？

ストレートネックは病名ではなく状態のことです。首には本来ゆるやかなカーブがありますが、そのカーブが失われて真っすぐになっている状態のことをストレートネックと言います。そのような状態になる原因は、**首の筋肉の緊張**にあります。

私たちの頭は、**ボーリングの玉ほどの重さ**があります。

例えば、現代はスマホを見たりパソコンを操作したり、頭を垂らして下向きになる姿勢が多いですが、その頭を垂れている姿勢は、**ボーリングの玉が前へ落ちないように首の筋肉で支えているような状態**です。日常生活の中で、そのような習慣が繰り返されると、**首には負担がかかり続け、筋肉が緊張して縮みっぱなしになり、次第に首の骨が筋肉引っ張られてカーブが失われていく**のです。つまり、ストレートネックは、首の筋肉の緊張状態が続くことによって起きるのです。



## 自分でできる！ セルフ チェック方法

まず壁に背を向けて立ってみてください。体に力はいれずに、いつもどおりの自然な姿勢で、「**後頭部**」「**肩甲骨**」「**お尻**」「**かかと**」の4点が、無理なく壁にピタッとつくのが「正しい姿勢」です。後頭部がすっと壁につきましたか？後頭部が壁につかないなら、ストレートネックになっています！

- ★**軽度**：普通に立つだけでは壁にはつかないが、多少力をいれたらすんなり壁につく。
- ★**中度**：普通に立つだけでは後頭部がつかない。後ろに意識したら何とか壁につく。
- ★**重度**：首と頭が大きく前に出ていて、頑張っても壁につかない。

頭の重みの負荷は、前に頭が2cm出るだけで2倍となり、4cm出ると5倍になるとされています。頭を垂らしている姿勢は、重い頭を必死で頸椎が支えているという状況。毎日長時間うつむき姿勢でいるだけで、頸椎への負荷は増えていきます。



## ストレートネックのセルフケア方法

### ①あご押し体操

まず、正しい姿勢を取り、体の位置は動かさず、頭をできるだけ前方向に出します。次に、あごの先端に指を当て、水平にスライドさせるように後ろへ強く押し込みます。

やり方のポイントは、二つあります。

一つめは、**肩の位置を動かさず、頭と首を水平にスライドさせるように後ろへ押し込むこと**。二つめは、**強めにぐっと押し込むこと**です。もし、やり始めたばかりで、うまくできなと感じた場合は、背中を壁につけて行うとコツがつかみやすいはず。ちなみに、あご押し体操は、1日に何回行っても構いません。くり返し行うと効果的です。デスクワークなどで前かがみの姿勢になることが多い人は、15～30分に一度ぐらい行うと理想的です。



### ②お風呂で首を温める

関節の動きをよくするには、常に温めるのが大切です。お風呂はシャワーだけで済まらず、毎日入浴してください。**湯船にかかる際はアゴまでしっかり浸かる全身浴**をしましょう。

39度くらいの少しぬるめのお湯に、10～20分程リラックスして入ってください。首や肩がよく凝る方は、半身浴はNG！首や肩を冷やしてしまい、症状が悪化してしまいます。お風呂に入り温めながら、「アゴ押し体操」をすることにより矯正効果が倍増しますよ！

<全身浴の注意点>

- ◎全身浴はのぼせやすいので、**血圧が高い方や心臓が弱い方は長湯しない**てください。
- ◎低いイスに座って髪を洗わないでください。首や腰を深く曲げた姿勢は頸椎や腰椎に負担がかかるので、**高いイスに座るか立って洗**いましょう。
- ◎湯冷めをしないように注意してください。入浴後は**ドライヤーで髪を乾か**しましょう。髪を自然乾燥で乾かすと、皮膚から体温を奪い、首や肩を冷やしてしまいます。



## 電子レンジで簡単おかず ナスと大葉のナムル



今回は『ナス』を使った簡単レシピをご紹介します。ナスにはポリフェノールであるアントシアニンの一種である**ナスニン**が含まれています。ナスの鮮やかな紫色の皮に含まれていて、抗酸化作用があり、**活性酸素の発生やその働きを抑制したり活性酸素そのものを取り除く性質**があるとされています。また、カリウムも豊富に含まれています。カリウムは体内の余分な水分や塩分などの老廃物の排出を促し、**体液のバランスを整える効果**があります。カリウムが不足すると身体が水分を貯めこみ、顔や足がむくむ原因にもなるため適度に摂取する必要があります。特にダイエット中の方は水分でむくみがちなのでカリウムの摂取が効果的です。

材料	分量
ナス	3本
大葉	2枚
白いりごま	小さじ1
☆砂糖	小さじ1/2
☆醤油	2個分
☆ごま油	大さじ1
☆おろしにんにく	小さじ1/2
☆鶏ガラスープの素	小さじ1/2

1



大葉は千切りにする。ナスはへたを切り落とし、縦2等分に切る。

2



ナスを水にくぐらせ、元の形に戻してラップに包み、600wのレンジで2～3分加熱する。

3



そのまま冷水にとって冷まし、水気をとり、食べやすい大きさに割く。

4



ボウルに☆を入れて混ぜ、ナス、大葉、白いりごまを加えて全体にからめるように混ぜる。

5



器に盛り付けたら完成！

