



健康通信

あきもと鍼灸整骨院の
院長による健康情報

10月号

編集後記

こんにちは！あきもと鍼灸整骨院の院長の秋本大輔です！

先日、犬カフェに子供たちと、行って来ました！
たくさんの可愛いわんちゃんに、エサをあげたり、
なでなで、よしよししたり、癒されてきました！
アニマルセラピーと言って、動物には人間を癒す効果があるんです。



お休みの日に、犬カフェ、猫カフェ、インコカフェ、フクロウカフェ、ハリネズミ
カフェ、豚カフェ、爬虫類カフェ……お好きな動物に癒されてみてはいかがでしょうか？

無理なく続けられる運動の始め方

運動は健康的な生活を維持し、体調を改善するために重要ですが、
運動を続けることが難しい場合もあります。しかし、無理なく続けら
れる運動を見つけることは可能です。ここでは、無理なく続けら
れる運動の始め方についてご紹介します。



1. 目標の設定

運動を始める際には、**具体的な目標を設定することが大切**です。目標は小さくても構いません。例えば、週に3回20分散歩する、毎日10分ストレッチする、などです。目標を設定することで、やる気を保つことができます。

合間に軽い筋トレを行うなど、ルーチンに組み込むことで続けやすくなります。

2. 楽しい運動を選ぶ

無理なく続けるためには、**楽しい運動を選ぶことが重要**です。ジョギングや自転車に乗るのが好きなら、それを取り入れましょう。また、ダンスやヨガなど、楽しめる運動も選択肢の一つです。**楽しみながら運動することで、長続きします。**



5. 休息を大切に

運動を続けるためには、適切な休息も必要です。**無理に毎日運動するのはなく、体が休む日を設けることを忘れないでください。**十分な休息をとることで、怪我や疲労を予防し、運動の継続が可能になります。

3. 日常に取り入れる

運動を無理なく続ける秘訣の一つは、日常生活に取り入れることです。エレベーターの代わりに階段を使ったり、公共交通機関を利用してウォーキングをするなど、**日常の中で少しずつ運動を取り入れることができます。**



6. 進捗を記録する

運動の進捗を記録することは、モチベーションを保つ手助けになります。週ごとに運動の時間や距離、重量を記録し、自分の成長を確認しましょう。**進化を見ることで、運動を続ける意欲が高まります。**



無理なく続けられる運動の始め方は、
目標設定、楽しい運動の選択、
日常への取り入れ、ルーチンの作成、
休息の確保、進捗の記録など、
さまざまな要素が組み合わさっています。
自分に合った方法を見つけ、健康的な
生活を送るために運動を続けましょう。
無理なく続けることで、
健康的な体と健やかな生活を
手に入れることができます。

診療日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-19:30	○	○	○	○	○	○	休診

完全予約制 / 祝日は休診となります

アクセスマップ



発行元

あきもと鍼灸整骨院



TEL.092-559-1400

〒815-0036 福岡市南区筑紫丘 1-23-18-102
西鉄大橋駅から徒歩3分

診療時間 9:00 ~ 19:30
定休日 日曜・祝日



私って不眠症？ そう感じたら睡眠の見直しを！

年齢を重ねると「不眠症」への不安を感じる人が多いんです。睡眠前、睡眠後の生活週間を見直すことで、不眠症を少しでも軽くすることができます。今回は、**不眠症改善のための習慣**をご紹介します。



1. 朝起きたら日光を浴びる（睡眠中は避ける）

朝起きてまずは日光の光を浴びるようにしましょう。そうすることで、体内時計がリセットされ、夜に自然と眠くなるサイクルが作りやすくなります。ですが睡眠中の妨げにならないよう起床まではカーテンなどで光がもれないようにしましょう。



2. 寝る前はカフェインを摂らない

お茶はリラックス効果が…とつい寝前に飲んでいませんか？ カフェインには眠気を覚ましてしまう効果があるので夜のティータイムにはカフェインレスな飲み物をチョイスしましょう。



3. 眠くないのに布団に入らない

寝るという行為自体にメリハリをつけましょう。眠いから寝るといふ癖をつけることが質の良い睡眠を行うための基本となります。



就寝前の習慣を改善し、快適な睡眠生活を手に入れましょう！

食欲の秋 いつ何をどう食べるかで元気に！

暑い夏が終わり、美味しい食べ物が登場する秋がやってきます！ですが、暴飲暴食で健康を損なってしまうのは残念なこと。「いつ」「なにを」「どう」食べるかを意識し、**元気な秋**を過ごしましょう。



いつでもなんでも食べるのはNG！

せっかくの秋だからと、1日中ダラダラと食べてしまうのはNGです。「美味しい旬の味をたっぷり堪能したい」「食欲が戻ったからたくさん食べたい」気持ちは若いままでも、若い頃とは身体が違います。

元気になる、上手な食べ方を覚えておきましょう



「いつ」「なにを」「どう」食べたらいい？

朝は1日のエネルギー源になるので、さつまいもなど炭水化物を取りましょう。昼は代謝が上がるので、秋刀魚などのタンパク質を食べても大丈夫です。

先に野菜類を食べてからお魚やお肉を食べると、血糖値をコントロールしやすくなります。夜は就寝時間を意識し、早めに終えること。食物繊維や吸収がよくなるカルシウムがおすすめです。

「いつ」「なにを」「どう」食べるかを知り、秋の味覚を楽しんでくださいね。

時間に合った味を摂ろう

三種のスープ



朝

【材料(2人前)】

- 卵 … 1個
- 熱湯 … 200mL
- 鶏ガラスープの素(顆粒) … 小さじ1.5
- 乾燥ワカメ … 少々
- しょうゆ … 小さじ1.5
- 酢 … 小さじ1
- コショウ … 少々

【作り方】

- ① 耐熱容器で卵を溶き、熱湯を加え、鶏ガラスープの素と乾燥ワカメを加える。
- ② 電子レンジで加熱する。(600W 1:30)
- ③ しょうゆ、酢、コショウを加えて混ぜ、器に盛る。

昼

【材料(2人前)】

- 白だし … 小さじ2
- 熱湯 … 200mL
- きゅうり … 1/2本
- ちりめんじゃこ … 10g程度
- 炒りごま … 少々
- ごま油 … 少々
- 黒コショウ … 少々

【作り方】

- ① 耐熱容器に白だし、熱湯、千切りにしたきゅうり、ちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ② 電子レンジで加熱する。(600W 1:30)
- ③ 炒りごま、ごま油、黒コショウを加えて混ぜ、器に盛る。

晩

【材料(2人前)】

- タマネギ … 1/8個
- ささみ … 1本
- バター … 10g
- 塩 … ひとつまみ
- コショウ … 少々
- おろしにんにく … 小さじ1/2
- おろししょうが … 小さじ1/2
- コンソメ … 1個
- 牛乳 … 300ml
- 片栗粉 … 小さじ2
- 黒コショウ … 少々

【作り方】

- ① 粗みじんにしたタマネギ、一口大に切ったささみ、バター、塩コショウ、おろしにんにくとおろししょうがを耐熱容器で軽く混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する。(600W 1:30)
- ② ①にコンソメ、牛乳、片栗粉を加えてよく混ぜ、軽くラップをかけ電子レンジで加熱する。(600W 1:30)
- ③ 一旦取り出してよくかき混ぜ、とろみが出るまでさらに加熱する。(600W 1:30)
- ④ とろみが出たら器に盛り、黒コショウをふる。

味ととるべきタイミングについて

薬膳、漢方は体を一番良い状態に戻すという点を重視します。人の体は体質や年齢だけでなく、季節や時間によっても常に状態が変わっています。季節については「春は苦味、夏は酸味、秋は辛味、冬は脂を摂れ」などと言われます。肝気の暴れる春は苦味で鎮静、夏は水毒を避けるために酸味、冬は体を温める辛味、冬は乾燥を防止するため油、といった具合です。時間についてはどうでしょうか？朝は体がむくんで活動的ではありませんから、少し酸味が締めるのが良いでしょう。昼は活動的な時間ですが、行き過ぎると火照ってしまいます。少しクールダウンできるものがあるかもしれません。夜は睡眠を深くするため、体を温めながら体の回復を促すものが適すると思われます。薬膳には「いつでもこれさえ食べておけば大丈夫！」というものはありません。その時体が欲しがらるものを食べることが大変重要です。

今回のレシピについて

忙しくて食事がおざなりになることは、だれしもよくあります。そんな時は、ぜひ汁物に注目していただきたいです。日本の食事は一汁一菜が基本ですので、ごはん和汁があれば最低限の食事の形となるのです。今回は、電子レンジだけで作れる、朝昼晩の各時間に合ったスープをご紹介します。朝のむくみを取り、体を立ち上げるには酸味が最適です。卵スープに少しの酸味があれば、栄養面からもばっちりです。昼は寒性が強いきゅうり入りのスープです。午前の火照りを取り、じゃこのうま味の利いた、薄味なのに食べ応えのある一品になっています。晩はにんにく、しょうがが入ったクリームスープ風です。体を温め、牛乳が神経を鎮静させる取り合わせで、睡眠に入りやすくなります。タンパク質は体の回復を助けるので、疲れをとるにも良いでしょう。今回はお忙しい方のため、火を使わないレシピをご紹介します。このようにカップ1杯から薬膳は始められます。季節の変わり目ですので、どうぞご自愛ください。