

打出小槌整骨院 健康ニュース

芦屋市打出小槌町3-10-101

0797-78-8873

打出小槌整骨院 吉田 茂生



秋の夜長の過ごし方

暑かった夏も終わり、いよいよ秋の到来です。食欲の秋、芸術の秋、色んな秋がありますが、なぜ「読書の秋」といわれるようになったのでしょうか。



中国・唐代の文人である韓愈（かんゆ）の詩の中に『燈火（とうか）親しむべし』という一節があります。これは「秋は風が涼しく感じられ、あかり（燈火）も親しみやすくなり、静かに本を読むのに適している」という意味。この一節が由来といわれています。

この時期は書店などで多くの本が紹介されますので、自分に合った一冊が見つかるかもしれません。また、過去に読んだ本を読み返してみると新たな発見があるかも。

秋の夜長、燈火に親しみながら読書を楽しんでみてはいかがでしょうか。

今年の秋からはよく噛むことで健康を目指しませんか。

歯ごたえのある食材を選ぶ

硬いだけではなく小さく噛みきるために何度も噛む必要があるものを選ぶ。筋繊維がしっかりした肉類、繊維質の多い野菜など。

食材の例

牛肉、豚肉、イカ、タコ、ニンジン、レンコン、シメジ、干しシイタケなど



調理の方法



- ◆食材を大きめに切る。
- ◆野菜は過熱するとやわらかくなるので生野菜と組み合わせる。

食べる時には……

- ◆一口で30回または30秒以上噛む。
- ◆飲み物などで流し込まない。
- ◆背中が丸まるときちゃんと噛めないことがあるので、背筋を伸ばす。

…28 29 30



よく噛むための3つのポイント

秋を迎えておいしい食べ物が増えてきましたが、みなさんは食べるときに「噛む」ことを意識していますか？噛むことは体に様々な良い影響を与えます。例えば、脳の血流が良くなり脳が活性化し、満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防ぎます。また、噛むことで唾液の分泌量が増え、消化・吸収を助け、細菌や発ガン性物質を減らす効果があります。よく噛んで食事をするには工夫が必要です。そこで3つのポイントを紹介します。

よく噛んで健康に

院長からのお知らせ

仕事でのケガは労災で

お勤めされている方が仕事で、または通勤途中でケガをされたときは、健康保険ではなく労災保険で治療を受けるのが原則です。労災保険は労働者の保護が目的ですので窓口負担はありません。負傷原因を詳しくお話しください。

初めての来院時と月初めには保険証をご提示ください

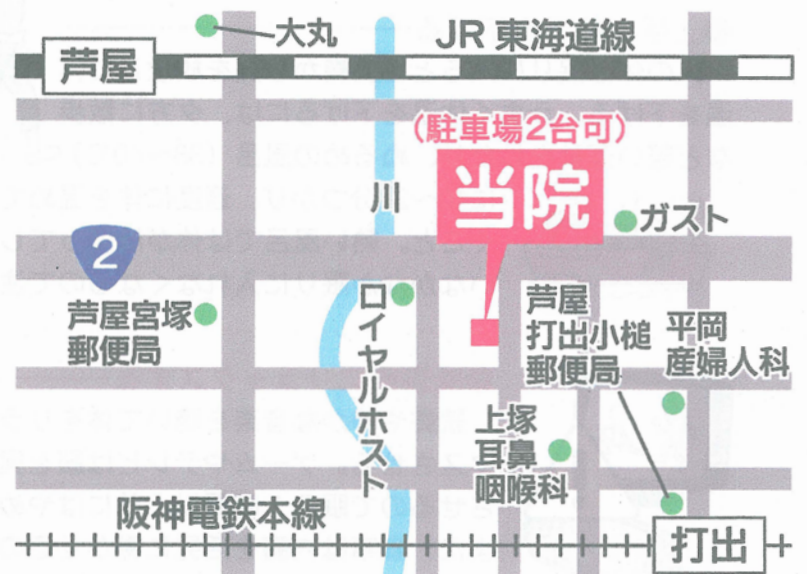
受付時間のご案内

午前 9:00 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 7:00

	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	×	○	△
午後	○	×	○	○	○	△	△

【休診日】火曜日午後、金曜日午前、第2・4日曜日とその前日の土曜日午後

打出小槌整骨院
TEL 0797-78-8873



運動後にはクールダウンを

朝夕がようやくしのぎやすくなってきました。これからはジョギングやハイキングなど、体を動かす機会が増える時期です。

運動前に準備体操やウォームアップはしても、運動後にしっかりとクールダウンをする人は少ないようです。運動後すぐに体を休めてしまうと、運動中に心臓とともに血液を押し出す働きをしていた筋肉の収縮が急に少なくなって心臓に負担をかけてしまいます。また、運動で筋肉内に発生した乳酸や老廃物が血液で流されず、筋肉痛や疲労の原因になります。

運動後のクールダウンには、軽いジョギングやウォーキング、ストレッチなどがおすすめです。



◎ふくらはぎのストレッチ



両足を前後に開き、後ろの足のかかとは床から離さず、10～30秒かけて前の足に体重を移す。両足とも2、3回行う。

◎股関節のストレッチ



両足の裏を合わせて座り、10～30秒かけて両ひざを床に近づける。これを2、3回行う。余裕があれば、上体を少し前に傾けて。

◎足の裏側のストレッチ



左足の裏を右足の太もも内側につけ、右足を伸ばして座る。骨盤をまっすぐにし、右手で右足先をつかむようにゆっくり上体を傾ける。左右入れ替え、各2、3回ずつ行う。

きつい時は、伸ばす方の足のひざを軽く曲げてOK

クールダウンに加え、よりスムーズな疲労回復のため、運動後は失った水分やエネルギーを補給することをお忘れなく。次も元気に運動できるよう体をしっかりリセットして、秋を楽しみたいですね。

秋の夜長をぐっすり眠るには

これまで暑くて寝苦しい夜が続き、睡眠不足になっている方は多いのでは？ これからだんだん涼しくなっていく、夏の睡眠不足を解消するのに良い季節になります。秋の夜長にぐっすり眠るコツをつかみましょう。

ぐっすり眠るコツ

●上手に体温を下げる

人の体は眠りに入るとき皮膚から熱を放散して体温を下げる。うまく体温を下げるには、夕方に散歩など軽い運動をしたり、ぬるめの風呂（38～40℃）



に10～20分つかり、適度に体を温めておくこと。熱い風呂では体がほてってしまいなかなか眠りに入れなくなるので注意。

●就寝前にリラックスする

読書や静かな音楽を聴いて体をリラックスさせる。ゲームやテレビは脳を興奮させるので眠る1時間以上前にはやめる。また、食事は内臓を活発に働かせるので、眠る3時間前に済ませる。



段ボールで家具の転倒を防ごう！

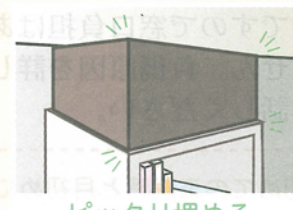
東日本大震災以降、防災への意識が高まりましたが家具の固定はしっかりとしていますか？

地震によるケガの原因は3～5割が家具の転倒・落下です。9月1日は防災の日。この機会に、家の中の家具を点検しましょう。

まずは、家具を安定した場所に置くこと。家具の前面の底と床の間に段ボール紙を挟んで、壁にもたれ気味にすると倒れにくくなります。また、重いものは下、軽いものは上に収納すると、重心が下がってより安定します。

次に家具の固定です。市販の器具もありますが、段ボール箱で天井と家具の隙間をピッタリと埋めると、面で支える強い力で固定できます。

方法は、高さを切って調整した段ボール箱に、使わなくなったタオルや衣類など柔らかいものを入れて蓋をし、家具と天井の間に押し込みます。家具の転倒を防いで、突然の揺れから身を守りましょう。



ピッタリ埋める