



「ファミリー新聞」は、ファミリー整骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニュースレターです。

健康ワンポイント

夏が終わったら、「秋バテ」にご注意

暑さもピークを過ぎ、少しずつ季節は秋へと進んでいます。それに伴い、体がだるい、食欲がない、めまいがするといった夏バテも解消に向かいます。ところが、過ごしやすい気候になっても夏バテのような症状を訴える人が少なくありません。近年、こうした症状は「秋バテ」と呼ばれ、注目されるようになっていきます。

秋バテは、単なる夏バテの延長ではありません。気温が下がってきたことによって、逆に夏の疲れや体の不調が表に出てくるケースがあるのです。その原因といわれているのが冷房による冷えと寒暖の差。冷房の効いた室内で長時間過ごすことによって、体に冷えが生じます。さらに、冷えた室内と暑い屋外を行き来することによって、その温度変化に体がついていかず、自律神経に乱れが生じます。これが秋になって体調不良として現れるのです。

また、9月は朝晩の気温が下がり、日中との寒暖

差が大きくなります。これも体調不良を招く要因となります。

秋バテ対策には、まず体の冷えを防ぐことが大切です。冷房の効いた部屋で過ごすときは、体が冷えすぎないようにします。冷房を緩められない場合は、上着や靴下などで調整しましょう。朝晩と日中の気温差に対応できる服装の準備も欠かせません。

食生活にも気を遣う必要があります。おかゆやスープなど、できるだけ温かい食事を摂るのが良いでしょう。もちろん、消化が良く栄養価の高い食材を選ぶことも重要です。

入浴も大切です。夏場にシャワーだけで済ませていたという方も、できるだけ湯船に浸かるようにしましょう。ぬるめのお湯にゆっくり入ることがポイントです。



カラダにうれしい

旬レシピ

いわしのチーズ焼き

栄養たっぷりのいわしを使った洋風メニューをご紹介します。ピザ風に味付けするので、魚が苦手という方でもおいしく食べられます。夏バテで栄養が不足気味の方にもおすすめです。

♡ 材料 (2人分)

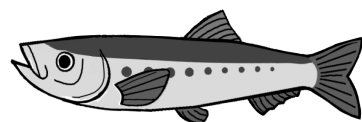
いわし 4尾 小麦粉 大さじ1 塩・コショウ 少々 オリーブ油 大さじ1
ケチャップ 大さじ2 ピザ用チーズ 50g パセリ(みじん切り) 少々

♡ つくり方

1. いわしは頭と腹を除き、洗って水気を取ってから手開きして骨をとり、塩・コショウを振って小麦粉をまぶします。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、身を下にして中火で焼きます。
3. 焼き色がついたら裏返し、ケチャップを塗ってチーズを乗せ、フタをしてチーズが溶けるまで焼き、パセリを散らします。

イワシ

イワシは古くから日本人にとって馴染みの深い魚です。市場に並ぶのは、マイワシ、カタクチイワシ、ウルメイワシの3種類。いずれも栄養豊富なことが特徴です。タンパク質、DHA、EPAなど、さまざまな栄養素が含まれており、特にカルシウムは、「泳ぐカルシウム」と呼ばれるほど豊富です。



● DHA (ドコサヘキサエン酸)

DHAとは不飽和脂肪酸という脂質の一種。中性脂肪や血中コレステロールを減らし、血液をサラサラにする働きがあります。また、脳の神経細胞を活発化させる働きがあるため、学習能力を高めると言われています。

あっさり君

くまだ まつお



9月の小話

★ご紹介について

いつもいつもご紹介ありがとうございます。ご紹介の際は本棚の上に設置してある紹介者・紹介患者様特典付の「紹介カード」を是非ご利用下さい。

★交通事故でお困りの際は

当院は、患者満足推進協会の交通事故対応治療の認定院となっています。ご家族・友人・知人の方でお困りの方が見えたら是非ご連絡下さい。

★本棚の本について 健康知識を養う健康本貸出中！受付スタッフにお伝え下さい。



治りますか？

患者様の質問で「治りますか？」と聞かれる事があります。この質問に真面目に回答しようとする和我々が扱う筋骨格系疾患には難しいものがあります。内科的疾患や明らかな骨折や脱臼や捻挫のようなものはおおそ治る事が予測出来るのですが、目に見えない痛みは判断がつきにくいものです。もし同じように病院で質問されると老化で誤魔化されたり、わからないと言われる事が多いのではないのでしょうか？しかし、良くなる可能性は誰にでもあるので当院ではそのように言いません。しっかり治療して行けば大半の症状は軽減します。しかし、「軽減＝治る」とは皆さん思っていないと思います。だから無責任に治りますとは言えないのです。ケースバイケースで完全に痛みがなくなる人も見えれば、ある程度は痛みが残る人も見えるでしょう。それでは治らないからと言って放置すれば良いのか？と言えばそうではありません。治ると回答されなければ治療しても意味がないわけではなく、先ずは今以上悪化させないようにする事が先決です。そして願わくば軽減、消失を目指す考え方・捉え方が必要です。そもそも正確に言えば人間の体を人間が触ったからと言って治る事はあり得ません。切った貼ったと取り替えているわけでは無いですからね！では何をするのかと簡単に言えば、痛みを引き起こすような負担を分散させてあげる事とその人自身の体が痛みを抑える力を発揮できるように治癒力を高めてあげる事です。その為に当院は体のバランス改善と自律神経のバランス改善に重きを置いているのです。また、その考え方は病院には存在しないのも我々コメディカルの強みだと思えます。故障した車で走り続ければいつか動かなくなります。それと同じように故障した体で動き続ければいつか…。だからこそ治療・メンテナンスをして少しでも取替の出来ない体を良い状態に保つ事が体を長く使い続ける秘訣です。

メディカルインデックス



肉離れ 《くぼなれ》

肉離れとは、筋肉に急激に強い負荷がかかり、筋膜や筋繊維が損傷を起こした状態を指します。起こりやすい場所は

太ももの後ろ側やふくらはぎなど。脚の場合、軽度であれば歩けますが、筋繊維の部分断裂に至ると歩行が困難になります。原因となるのは、ウォーミングアップ不足、筋肉の疲労蓄積、筋力不足など。応急処置としては、安静にして冷やすことが重要ですが、安易な自己判断は禁物です。肉離れの厄介なところは、再発しやすいということ。完治して運動を始めたなら、また同じ場所でも肉離れを起こしたというケースは珍しくありません。ストレッチ、トレーニング、マッサージなど、普段から予防を心掛けておくことも大切です。

9月15日は中秋の名月。いわゆる「十五夜」です。毎年、旧暦の8月15日に行われる行事で、秋空に浮かぶ名月を鑑賞します。同時に、秋の収穫に感謝をする日でもあります。かつては、この時期収穫された里芋を供えたことから、芋名月」という別名も生まれました。今日のお月見では、だんごが定番ですが、昔は芋煮を食べるのが一般的だったのです。だんごは、その代わりとして供えられるよう

季節のたより

名月を楽しむ

になったと言われています。ところで、各月」というからには当然満月と思われる方が多いようですが、実はそうではありません。月の満ち欠けの周期と暦は必ずしも一致していません。実際、今年の名月は9月17日。中秋の名月の2日後です。満月は2日早いですが、秋の行事の一つとして、月を鑑賞してみましよう。芋やだんごを食べながら、楽しい夜のひとときをお過ごしください。

お知らせ

- ・19日(月)、22日(木)は祝日のため午前みの診療となります。また、24日(土)は臨時休診とさせていただきます。
- ・先月は交通事故患者様の初診様が多い月となりました。暑さや疲れが残りやすい時期の為集中力が減退するのか？お盆休みなどで車移動が増えるためなのか？いずれにしても交通事故に遭われた際は、軽傷だからと軽く示談されない事をお勧めします。その時は痛みが無かったけど後から痛みが出てきたと言われる患者様が数名見えたので…。そのような場合は、すぐに相手方保険会社様に連絡するようにして下さいね！
- ・私事です今年最後の子供の空手試合(全国大会)が京都で8月にありました。娘が3位入賞、息子は二回戦昨年優勝者と闘い僅差で敗退。1年前には夢にも見なかった全国大会出場を果たし、二人とも練習・稽古の成果を出せた事は収穫ありとなりました。コツコツと目標に向かって諦めずに努力する事は大切なあ〜と改めて思う今日この頃でした。