



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：先月は、GW・定額給付金・高速道路の料金均一など旅行、お出かけは絶好の機会でした。皆さんはどのように過ごしましたか？好条件が揃いすぎたために、どこも躊躇なく続き家でのんびりしていた、と言うお話もよく聞きました。テレビでは16連木の方もいらっしゃるということでしたが、休みが多すぎるのも考え物ですね・・・(笑)

【6月の注意報、今こそ「夏バテ」に要注意】

先月号で少し「夏バテ」のお話をしました。そこで、今月号では、「夏バテ」についてももう少し細かくご紹介しようと思います。

人間の体は、高温・多湿の状態では体温を一定に保つため、かなりのエネルギーを消費し、とても大きな負担がかかっています。通常、人間の体はこの負担に耐えることができるようになっていますが、過度に負担がかかってしまったり、長引いたりすると「夏バテ」になり倦怠感・食欲不振・下痢や便秘、ひどくなれば頭痛・めまいといった症状が表れます。冷房の無かった時代には、暑さにより体力低下や食欲不振等の「夏やせ」という症状が主でした。しかし、冷房の登場により外と車内や屋内の気温・湿度の差が急激な変化として体に襲いかかり、「夏バテ」の原因である自律神経の乱れにつながっているのです。ちなみに「夏バテ」という呼び方から、夏に

だけなるものだと思われがちですが、気候の変化が激しい初夏や梅雨の時期にも起こりやすいのです。まさに、今月ですね・・・。



では、肝心の夏バテ予防とは・・・①身体を冷やさない②栄養補給③しっかり休養の3つです！！

夏バテに効果のある栄養素には、以下のものがあります。

ビタミンB1：豚肉、ごま、ウナギ、レバー、豆類、魚類など

ビタミンB2：納豆、卵、牛乳、サバ、アーモンド、緑黄色野菜など

ビタミンC：果物（いちご、グレープフルーツなど）、緑黄色野菜、緑茶など

クエン酸：レモン、キウイフルーツ、パイナップル、グレープフルーツ、梅干、黒酢など

この他にも、ビタミンB6やマグネシウムも効果のある栄養素です。



上記の栄養素を摂るようにバランスよく食事をし、体を冷やすす冷たい飲み物ではなく温かいか、もしくは常温のお茶を飲むようにすると良いですよ。ただし！！緑茶等に含まれるカテキンは、サプリメントや乳製品・ほうれん草などに含まれる鉄分の吸収を阻害すると言われていています。なので、鉄分のサプリメントやお薬はお茶と一緒に飲まないように気をつけてくださいね。

最後に一つ、「夏バテ」の「バテ」は「バテる」ですが、「バテる」は「疲れ果てる」から出来た言葉らしいです(笑)

宮前まちの・ビオラ

新・スタッフ紹介♪

古谷田 慧(こやた けい)

宮前まちの整骨院

はり師・きゆう師

ニックネーム:けろちゃん

誕生日:7月30日

(しし座)

趣味:華道

一言:日々頑張ります。宜しくお願い致します!!



宇野 亜希子(うの あきこ)

ビオラ整骨院

はり師・きゆう師

あん摩マッサージ指圧師

ニックネーム:7アン太郎

誕生日:10月1日

(てんびん座)

趣味・特技:読書、バレーボール

一言:7アンタステイックな治療提供します☆



今月号から、新しい仲間を紹介致します!皆、頼もしく明るいスタッフですので宜しくお願い致します♪

～談話室～

“整骨院って…何?”

今月は、このコーナー…与えられた枠が狭いので、ちょっとした豆知識のコーナーにします(笑)

テーマは「腰痛」です。実は、一言に「腰痛」と言っても色々な種類があるのです。たとえば、①椎間板(骨と骨の間の部分)②筋肉性③内臓性などなど…。もちろん治療の内容も変わってきます。冷やしたり、暖めたり、揉んだり、鍼したり。

急性の場合や痛みがなかなかひかない場合はコルセットや晒で固定することをオススメします。窮屈だったり、かゆみが出たりということで、固定を嫌がる方がいらっしゃいますが、圧倒的に回復する早さが違います。もちろん毎日の生活で負担がかかるわけですから治療の効果を高める為にも、しっかりと固定するのが良いと思います。

来月このコーナーどうなるのか今から不安です(笑)

編集後記



なかなか気候の安定しない先月でしたが、今月も梅雨ということで、気分もイマイチ晴れない日が少し続きそうです。

そんな中今一番の注目は新型インフルエンザでしょうか。日本でも感染者が続々と確認され、ニュース速報で報道される日が続きました。

空港では、GWには通常よりも検査官を多く動員し、帰省者の検査にあたったようです。テレビでは帰省者の中には「検査の時間が長くて大変でした」と言っている方がいましたが、自らの意思で海外遊びに行った人のために、GW返上で働いた検査官・空港関係者の方がよっぽど大変だったのではないかと私は思っていました。自分が大変な時には、自分のために大変なことをしてくれている人がいるということですね。



ここだけは読んで!!

世間を騒がせている新型インフルエンザですが、発見当初は、「豚インフルエンザ」と報道され、豚肉を避けるようになった方もいたようですが、豚肉を介しての感染はなく、通常のインフルエンザウイルスと同様「飛まつ感染」という方法で感染はおこります。

まめに「うがい」「手洗い」することが大切です。特に親指には汚れが残りがやすいので注意してください!