



～大切なあなたとご家族と
健康のための情報誌～

今年の夏も猛暑となる予報が出ています!

じめじめとした梅雨の季節、皆様はいかがお過ごしですか。これから、暑い夏本番です。睡眠を充分とり、毎日梅干し1つ食べ、暑い夏を乗り切ってください。

院長

★一日一個の梅干しで医者いらず!



今年も梅干しを漬ける季節がやってきました。日本の伝統的な食品「梅干し」最近ちょっと忘れていませんか!?ここで改めて梅干しの素晴らしい効果をチェックしましょう。

★ごはんと梅干しの組み合わせは理にかなった食べ方だった。

梅干しに含まれる成分には、胃酸の分泌を高め食欲増進にも効果があり、でんぷんを分解してくれる効果もあります。つまり、ごはんと梅干しと一緒に食べることはとても理にかなった食べ方なのです。

★梅干しの驚くべき効能

①疲労回復

梅干しに含まれるクエン酸が体内に蓄積され、疲れの元である乳酸を分解し、疲れにくい健康な体を作ってくれます。

②抗酸化作用

梅干しに含まれるクエン酸が人の身体の酸化を防いで、毒消しや殺菌力がとても強いので体内の細胞に活力を与えてくれます。

③貧血予防

梅干しに鉄分が多く含まれているので貧血予防に効果があります。鉄分が胃腸を丈夫にする働きもあります。

④動脈硬化の予防

血圧の上昇を抑え、動脈硬化の発生を抑える働きがあります。梅干しを食べることで脳梗塞や心筋梗塞の原因となる血管内の血栓を出にくくしてくれます。

⑤肩こり緩和

梅干しに含まれるクエン酸が血液にたまった乳酸を代謝させてくれ、疲労物質を体内に残さないようにしてくれます。

添加物入りの「調味梅干し」は買わないようにしましょう。

人工甘味料や着色料が含まれているものが多く、体に余分な添加物を摂取してしまうので、購入する時はくれぐれも気をつけましょう。

今年の夏は梅干しパワーで乗り切りましょう。

「笑うことより効果的！泣くことでストレス解消」

① ストレス発散

泣いてスッキリした経験はありませんか。泣くと副交感神経が働き、ゆったり身体を休ませる状態になります。私たち現代人は、日常的に様々なストレスをかかえています。特に映画やドラマを観ての感動の涙は、脳の疲れを取りストレスを知らげることがわかっています。



② 涙腺の掃除とむくみ防止

涙を流した次の日に、「目が腫れてしまった！最悪！」という経験は誰しもあるでしょう。目の周りの皮膚は薄いため、タオルやハンカチで涙をぬぐってしまうと、摩擦で腫れてしまいます。涙を流すことで涙腺の掃除になり、目の周りの血流が良くなります。また、水分が排出されることで、顔のむくみがスッキリする効果もあります。泣く時には、あまりタオルなどでこすらないようにして、泣き止んだら目を冷やして腫れを予防しましょう。

③ 免疫力アップ

涙を出し切ったあとは副交感神経が働いています。人間の身体はこのときに特に免疫力が上がっています。ウイルスや細菌に負けない身体づくりのためには、たまには涙を流して、副交感神経が働いている状態をつくったほうが身体に良いということです。

④ リラックス効果

心の健康状態のバランスをとる「セロトニン」という物質が多くなるので気持ちが落ち着き、リラックスして行動できるようになります。朝の目覚めが良くなることもあります。



☆明日の笑顔のために上手な涙の流し方

1. 泣きたい時は個室に駆け込む

涙をがまんするとストレスになりますから、つらいことがあった時は感情のまま思い切り泣きましょう。ただ、涙は不快な気持ちを人に伝えてしまう場合があるので、人前で泣くのは避けたほうがいいこともあります。ても泣きたくなったら、個室など誰もいない場所で思い切り泣きましょう。

2. 泣くのは夜。特に、余裕のある休日前に

涙を流すのは、これから活動し始める朝よりも、一日を終え、これから休息を取る夜が最適。また1週間仕事をすると、さまざまなモヤモヤが溜まるもの。その溜まったモヤモヤを休前日の夜に洗い流して心身をリセットすれば、スッキリ爽やかな気分で休日の朝を迎えることができます。

3. ストレス解消には涙の量は関係ない

ストレス解消のためには、交感神経が優位に働く状態から副交感神経が優位に働く状態へと切り替える必要があります。号泣する必要はありませんので、あまり気負わない方がいいでしょう。涙の量が重要ではなく、スイッチを切り替えることが大事です。

4. 共感しやすい素材を用意する

「情動の涙」は共感がなければ流れません。ですから、映画でもドラマでも、登場人物に感情移入しやすいものがおすすめ。また、「いつ見ても泣いてしまう」というものを持っておくと、繰り返し見ることで共感が深まります。

発行 旦谷整骨院 午前 8:30~12:00

午後 3:00~7:00

茂原市茂原 541-15

たんや
旦谷整骨院

検索

日曜・祭日・木曜午後休診

☎ 0475-26-0815

