



盛夏の栄養

梅雨明けて夏本番。太陽は盛んに活動し、大地と体を焦がします。

この暑い夏を元気に乗り切るには、体に負担となる熱を押し返していくことがポイントです。

カロリーとは熱量です。カロリーを沢山摂取すると、体に熱が生まれ暑い夏が余計に暑くなります。

焼肉など栄養満点食は体に熱を生み、消化器は疲れ、体は不調となります。

昔から夏はそうめんというのが日本の文化、カロリーの低いそうめんは理に適っています。

水分をいくら飲んでも喉の渇きが癒えない人は、トマトやきゅうりなどの夏野菜を食べましょう。夏野菜のカロウムが喉の渇きを止め、体にビタミンミネラルを補給します。

ご飯が重たく感じる人は、麦を混ぜるといいでしょう。

消化器を養う梅干しは、熱中症、食中毒予防となります。

低カロリーに、夏野菜、梅干し、

夏の栄養のポイントです。

日々熱中症に気を配る気温です。温暖化の牙が体に届いてきました。

温暖化は開始されると悪循環の一方通行で、年々悪化していきます。

温暖化は人間の生活行動が原因。牛は緑の草木を根こそぎ食べてしま

う温暖化には大敵の動物。牛食べて、暑くなり、クーラー、こういった流れを止め、体と地球に優しい食をこの夏、大人の自由研究として見つめてみてはいかがでしょう。

ストレスの反対は

ストレスとは体にとって「気持ちの悪いもの」で、精神的、肉体的に悪影響を及ぼします

逆に体に好影響を与えるものは何かと言うと、ストレスの逆、「気持ちの良い事」です。

精神的、肉体的に気持ちの良い事をする、精神も体も整います。

精神的に気持ちの良いもの、ストレス発散する事は、想像しやすいと思えますが、体のストレス発散はい

かがでしょう。スポーツなどは、翌日筋肉痛になったりと、精神的にはすっきりとしても、体にとっては意外とストレスだったりします。体的

に気持ちの良い事というのは、もっ

と単純で簡単なことです。

あくびをしたり、伸びをしたり、体を捻ったり、普段疲れた時に何気なくしている事が体にとってのストレス解消となっています。パソコン作業という体的ストレスで縮こ

まった体を、伸びをしてほぐす。体から発信する自動的動作により、ある程度、体的ストレスの発散は行われています。

しかし、体の自動的発散だけでは取りきれないものもあり、それが積み重なり、腰痛や肩こり、膝痛、ぎ

っくり腰など体的苦痛となつて表れます。これを防ぐには、積極的に体へ気持ちの良い事を行うこと。

ヨガやストレッチなど体操が最も良いです。コツは気持ち良さを追い求める事。基本の型から自分の気持ち良さを追い求め調整をします。

左右同じように行うのではなく、右に伸ばす方が気持ち良ければ右だけを行えば良いです。

「息を吐きながら気持ち良く動かす」これが体のストレスを発散し、体を整える秘技となります。

一つ体操をご紹介します。

肩幅に足を開き立ちます。腰を曲げる、反らす体操です。重要なのは

息を吐きながら動かす、前に倒す時に腰を引く、反らす時は腰を前に突き出す、曲げると反らすのでどちらか気持ち良い方があれば気持ち良い方だけ行います。



体操中、足に痺れが起きる時は禁止

気持ち良さを体に味わう講座を8月の東光會で開催します。色々な体操を通じて気持ち良さを追求め体を整えていきます。

8月22日(土) 14時〜17時。9月東光會は19(土) 同時刻。手あて講座。

両日会場は香川公民館和室、会費2500円。単発参加も可です。

東光庵鍼灸指圧施術所 鍼灸あま指師 熊岡央企 [HP・ブログにて養生法・情報公開中。]