

New Year's Resolution

からだのリセット

少し遅い挨拶ではありますが、明けましておめでとうございます。

2011年は日本にとって辛い1年となってしまいました。2012年は素晴らしい1年になる事を心より願っています。また、今年1年この紙面を通じて皆さんの健康に力になれば幸いです。

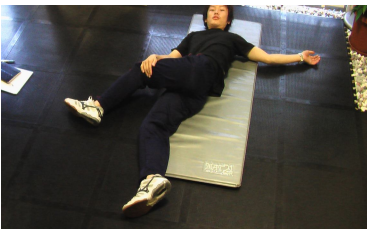
今回のテーマは「からだのリセット」。年末年始からお正月にかけて、食べ過ぎ、飲み過ぎ、そして運動不足と決して健康とはいえない生活習慣からの脱却と改善方法を少しアドバイスさせていただきます。正月における平均体重増加は3kgとか2kgとか、0.7kgとか様々な統計データがあります。数値のばらつきがあるので一概にはいえないようですが、多くの皆さんが体重増加している事は事実のようです。さて、皆さんはいかがでしょう？私の周りでも「正月に2kg増えた」という人は結構多くいました。お正月はお酒、お餅などを筆頭に糖質（炭水化物）を多く口にする傾向があると思われま。炭水化物は大切なエネルギー源ですが、過度に体の中に入れてたり、または運動不足や活動量が減っていると体重増加につながる要素になってきます。基礎代謝や腸内環境によって、それが体重や体脂肪に反映するのは人によって異なりますが、体感としてからだが重くなります。

からだを元に戻す、「からだのリセット」として必要なのは、有酸素運動になります。ウォーキング、ジョギング、水泳、バイク、トレイルランなど長い間体を動かし続けるスポーツをお勧めします。スカッシュ、ゴルフ、サッカー各種スポーツもかなりの運動量になりますが、スポーツ活動が久々という方は怪我を防ぐためにも体を動かす下準備のために数週間ゆっくりと時間を作ってから参加するようにしたほうがいいですね。

そして、もう一つ必要な事は腸の周りを動かすストレッチやエクササイズの実施です。

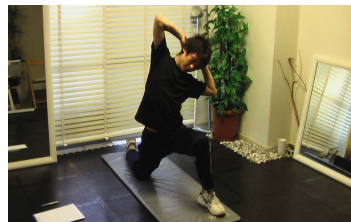
食べ過ぎや飲み過ぎによって酷使された内臓は疲労をして動きが悪くなり硬くなっていますので、腸を中心に内臓をよく動かすようなストレッチを行いましょう。30秒づつ行う事をおすすめします。

<お尻>



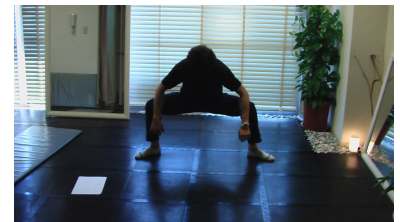
仰向けに寝て、腰をねじる。捻った方向と逆の肩を地面につけておく。腰から腹部をのばす。

<肩甲骨 #1>



一方の足を後ろに引き、膝を地面に着く。お腹を伸ばしながら、体を倒す。

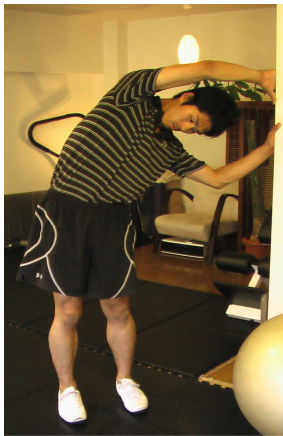
<肩甲骨 #2>



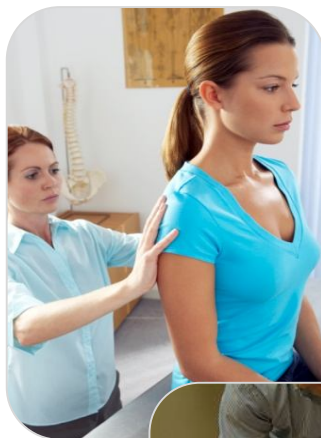
足を肩幅より広く広げて、自分の腕で膝を外側へ押す。

ページ 2 続く

<背筋>



壁に両手をつき、
体を横へ倒して脇腹をのばす。



体のゆがみ

理学療法士 佐藤ひろや

2010年の夏、秋～冬号では『適切な姿勢を保つためには...』で、身体の認識や複式呼吸について話を進めましたね。今回は、適切な姿勢を取る事が難しい原因の一つである、体のゆがみについてです。

体のゆがみといえば、骨がズレている、骨がズレているという事は、骨にくっついているそれぞれの筋肉の適切な動きをさまたげ、協調した運動を起こせなくなり、また骨がずれてしまう、といった悪循環を起こすきっかけを作ってしまいます。そして、筋肉が正常に動いていない事は、腰痛や肩こりを起こす一つの原因になります。

カイロプラクティックで、体を、骨を整えてもらう事は、こういった筋肉の間違った運動を正常な運動に導くことが出来き、体全体を楽にしてくれます。

体を整えた後は、大きくゆっくり背伸びをしたり、仰向けに寝て手足をのんびり動かします。体の中から自分の体を、隅々までしっかり観察する事で、左右の筋肉のバランスを感じるきっかけづくりが出来ます。また、のんびり動かす事で、細かい筋肉の動きを自分で確認でき自分の筋肉の状態を知るのに大変効果的です。

1ヶ月に一度は、体のゆがみを矯正し筋肉の動きをスムーズにさせる事がお勧めです。やっぱり体も定期点検が大切ですね。

クリニックニュース

- ★2月より新しいマッサージセラピスト・ジェナがメンバーに加わりました。
ジェナの診療日：毎週金曜日朝10時から6時まで、1時間と1時間半のみの診療受付料金とご予約は、直接オフィスにお問い合わせください。
- ★2月から金曜日のネイサンが毎月2回の火曜日の午後2時から6時までに変更となります。各月診療日が異なりますので、オフィスへお問い合わせください。2月の診療日は、14日と28日です。
- ★マッサージセラピストのライアンはバンクーバー郊外に引っ越したため退職しました。
- ★靴の中敷をお考えの方に朗報。毎月第1週目のみの期間限定10%割引サービスがあります。詳細はバンクーバー新報をご覧の上、「新報を見た!」とご連絡ください。

正しい荷物の持ち上げ方

ドクター清水, DC

正しくない体勢で物を持ち上げることにより、痛みを引き起こすことが多々あります。そのような状況が原因で、急性の怪我ばかりでなく、慢性の背中の問題を抱えることに繋がることになるかもしれません。

ここにいくつか、そのような状況を避けるためのアドバイスを紹介します。

1) 持ち上げる物の中身の把握

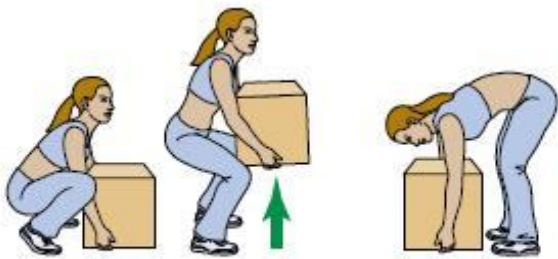
小さい荷物だからといって、油断してはいけません。重たい本や物質がぎっしりと詰まってるかもしれません。中身が何であるかをしっかりと把握することが、背骨や体の負担を減らします。

2) 至近距離を保つ

持ち上げる物と体の距離が遠ければ遠い程、荷は重たく感じます。できるだけ体を荷に寄せましょう。

3) 腰だけを曲げず、ひざを曲げる。

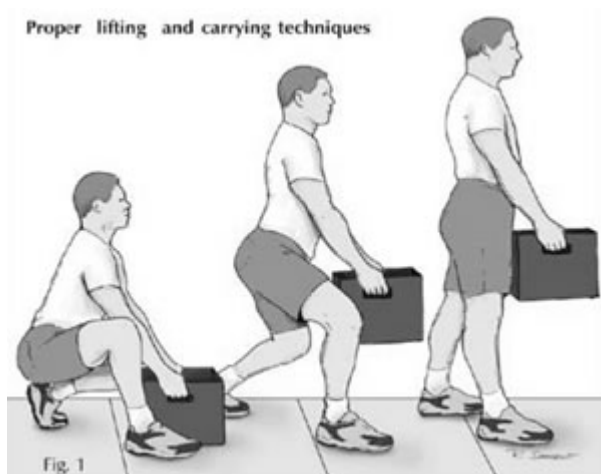
腰の筋肉は非常に弱く、腰だけ曲げた前かがみ状態からの持ち上げに寄って起こる怪我が、最も多く見受けられます。たとえ小さな子供のおもちゃでも、ひざを曲げて腰を下ろした状態で拾いましょう。



正しい荷物の持ち上げ方 間違った荷物の持ち上げ方

4) 腹筋を使って、足から引き上げるように。

姿勢を正し腹筋を使うことによって、背骨と腰をサポートします。足の筋肉も腰より強いので、胸を張り背すじを伸ばした状態で、足とお腹の筋力を使い持ち上げましょう。



5) 補強装備の着用

背中や腰の筋力を補強するための装着用品（コルセット）を利用するのも良いでしょう。

最後にもう一度、決して腰だけを曲げたり、ねじったりしながら持ち上げないように心がけてください。それによる腰の痛みや椎間板ヘルニアがもっとも一般的な原因だからです。ちょっとした予防が、治療の1ポンドの価値となり得ます。

白砂糖はなぜいけないのか？



砂糖



メープルシロップ



アガベシロップ

最近、健康食に目覚めてきている人が多いようです。前は、『マクロビオティック』と言ってもみなさん、「何それ？」という反応でしたが、最近は、「ああ〜〜聴いたことある」という方が増えてきたように思います。みなさん、マクロビオティックを知らなくても、自分なりに健康には気を遣っていらっしゃると思います。なぜって病気になりたくないからです。「オーガニックの野菜を食べるようにしているんです。」とか「肉をあまり食べなくなりました」とかいろいろな話を聞きますが、そんな方々がやめられないのが甘いものです。特に女性にとってデザートは特別なもの。『別腹（べつばら）』なんて言葉があるくらい、甘いものならどんなにお腹がいっぱいでも食べられるのです。

そんな女性の方々も砂糖、特に白砂糖がいけないことは頭ではわかっています。では、なぜいけないのか？カロリーが高いから？太るから？でも、やめられない・・・こんなサイクルにはまっている方も少なくないと思います。

そもそも糖類とは何なんでしょう？糖類には単糖類、二糖類、多糖類の3種類があります。単糖類とはブドウ糖や果糖のように分子がひとつでそれ以上分解できないものです。蜂蜜も単糖類です。二糖類は単糖類が二つ繋がったもの、そして単糖類がたくさん繋がったものを多糖類といいます。よく、『血糖値』という言葉を目にしますが、これは血液中のブドウ糖の割合を示しています。人は、こうした糖類を含んだ食品を食べると体内で分子の繋がっているところをばらばらに切り離して単糖に分解します。血液中に吸収するには小さくないとだめだからです。単糖類や二糖類は分子が少ないですからすぐに吸収されます。

一方、多糖類は分解するのに時間がかかるのでその分吸収されるのも時間がかかります。砂糖の主成分であるショ糖は二糖類ですから、簡単に切り離されて単糖になるので、食べるとすぐ血糖値が上がるわけです。そして、血糖値が上がると、気分がすぐ高揚するのです。でも、血糖値の上がり過ぎは体によくありませんから、体はそれを下げようとします。すい臓からインシュリンというものが出てきて、一時間もすると血糖値が下っていきます。すると、気分の方もすぐにしぼんでしまう訳です。つまり、砂糖はすぐに気分を盛り上げてくれるかわりに、落ち込むのも早くなるわけです。そうするとまた甘いものがほしくなります。これが中毒になる原因です。当然この気分の上がり下がりには快適なものでもないですし、内臓（すい臓）にとっても負担をかけます。これが悪化すると糖尿病になるのです。

だからこそマクロビオティックでは白砂糖の代わりに多糖類である野菜やキノコの甘み、穀物、豆類、海藻類などの甘み。100%純正のメープルシロップやてんさい糖、アガベシロップ、甘酒などを使います。最初は物足りないかもしれませんが、慣れれば十分な甘みを感じられるはずです。病気になる前の予防策としても、砂糖を控えることを是非、オススメします。特に冬は体を温めないといけないとき。極陰性の甘いものは控えた方がいいです。

藤田亜希子 / マクロビオティックシェフ • Blog: <http://akomacrobi.at.webry.info/> • Email: macrobiheart@gmail.com /