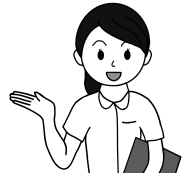


健康サポート情報紙

みんなの森整骨院 2025年4月号



みんなの森通信

「みんなの森通信」は、みんなの森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

季節の変わり目は体調管理を万全に

季節の変わり目は体調を崩しやすい——。古くからそういわれてきました。実際、この時期に体調不良を訴える人は少なくありません。体がだるい、眠れない、食欲がない、頭痛や肩こりがある…。その症状は多岐にわたります。また、イライラする、気分が落ち込むといった精神面の不調を訴える人もいます。そうした心身の症状について、最近「4月病」という言葉もよく使われるようになりました。

●気温の変化が不調を招く

上記のような心身の不調をもたらす原因となるのが、気温の変化です。季節の変わり目は、日によって気温が大きく変化します。同時に、1日の中で昼と夜の気温差が激しくなることもあります。そうした気温の変動によって体の体温調節を担う自律神経が乱れ、全身の不調に繋がっていくのです。この不調は寒暖の変化によってもたらされることから、「寒暖差疲労」ともいわれます。

●規則正しい生活を心掛ける

自律神経の乱れを抑えるには、まず生活の乱れをなくすことが第一歩です。就寝・起床の時間を一定にする、食事は三食しっかり摂る、毎日適度に運動をするとといったことを習慣にしましょう。入浴も効果的です。年度初めは、新たな生活リズムを作りづらい時期かもしれません。そんな中でも、できるだけ規則正しい生活を心掛けることが大切です。

ところで、最近地球温暖化による気候変動によって、日本から四季が消えるという話をよく耳にするようになりました。1年から春と秋がなくなると、気温の変化も今以上に急激になるでしょう。今後は、そうした意味でも体調管理がより重要になるといえそうです。



おすすめ旬レシピ

新ごぼうのサラダ

旬を迎える新ごぼうを使ったサラダをご紹介します。ごぼうの香ばしさとシャキッとした食感が食欲をそそります。お好みできゅうりなどを加えれば彩りもアップ。食卓でおいしく春を味わいましょう。

★ 材料 (2人分)

新ごぼう 100g にんじん 60g 白すりごま 大さじ1
A: マヨネーズ 大さじ2 酢 小さじ1 醤油 小さじ1 塩 少々
コショウ 少々

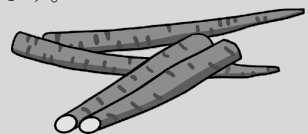
★ つくり方

1. 新ごぼうをささがきにし、水にさらします。にんじんもささがきにします。
2. 鍋で湯を沸かし、酢(分量外)を入れて新ごぼうとにんじんを3~4分茹でて冷まします。
3. 水気を切り、あらかじめ混ぜておいたAとあえ、白すりごまをふります。

PICK UP

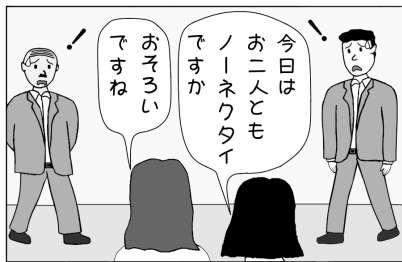
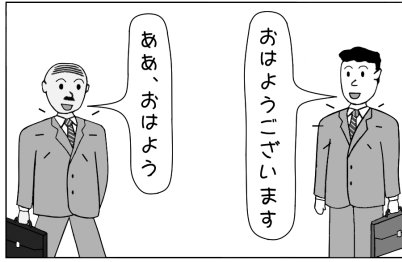
ごぼう

ごぼうはほぼ1年中市場に出回っていますが、本来の旬は冬と春の2回。今の時期旬を迎えるのは「新ごぼう」あるいは「春ごぼう」と呼ばれます。香りが良くやわらかいことが特徴です。古くは薬としても用いられていた野菜で、栄養豊富。食物繊維のほか、各種ビタミンやミネラルなどが多く含まれています。



あっさり君

くまだまつお



★紹介のお願い★

健康予防のために「正しい姿勢で正しい動きができるカラダ作り」をもっと多くの方に認知して欲しいと想います。同じように痛みや不調でお悩みの“あなたにとって大切な家族やご友人”を是非ご紹介ください。右の画像を切り離してお渡し頂くか受付の紹介カードをお渡し下さい♪



★動的ストレッチマシンの勧め★

当施設は通常よくあるようなトレーニング機器ではなくカラダの土台作りを考えて動的ストレッチ②体幹活性化が行える特殊機器を設置してます。運動と思うと億劫になるけどリハビリと捉えて少し取り入れることもおススメします。近年は、カラダにカミ癖がついて脱力が上手く行えない人が増えてると言われていますが、動的ストレッチマシンでは自分で筋肉のオンオフを練習することができるので、ただのストレッチではなく神経のトレーニングにもなります。上手く脱力ができるようになると日常生活の無意識下でも力を抜いた生活が行えるようになるためカラダの硬さを減らせます。また、普段の悪い癖を修正して日常で効率的なカラダの使い方ができるようになると関節や筋肉への負担が減らせます。その他、適度にリズムカルな運動は自律神経を整える「セロトニン」の分泌が高まるし、血液の循環も良くなります。と…強制ではないけど取り入れないのはもったいないですね(^_^) 既に取り入れられてる方は「正しい姿勢を意識してより滑らかに動作ができるように」行ってくださいね♪まだの方はストレッチ指導のお声がけをくださいね(@^)/~~~~

当施設は通常よくあるようなトレーニング機器ではなくカラダの土台作りを考えて動的ストレッチ②体幹活性化が行える特殊機器を設置してます。運動と思うと億劫になるけどリハビリと捉えて少し取り入れることもおススメします。近年は、カラダにカミ癖がついて脱力が上手く行えない人が増えてると言われていますが、動的ストレッチマシンでは自分で筋肉のオンオフを練習することができるので、ただのストレッチではなく神経のトレーニングにもなります。上手く脱力ができるようになると日常生活の無意識下でも力を抜いた生活が行えるようになるためカラダの硬さを減らせます。また、普段の悪い癖を修正して日常で効率的なカラダの使い方ができるようになると関節や筋肉への負担が減らせます。その他、適度にリズムカルな運動は自律神経を整える「セロトニン」の分泌が高まるし、血液の循環も良くなります。と…強制ではないけど取り入れないのはもったいないですね(^_^) 既に取り入れられてる方は「正しい姿勢を意識してより滑らかに動作ができるように」行ってくださいね♪まだの方はストレッチ指導のお声がけをくださいね(@^)/~~~~

みんなの森 整骨院
浜松市北院
予約優先制 ☎ 053-488-6099 各種保険取扱・労災扱
浜松市北区根洗町12
＼コリや痛みでお悩みの方へお渡しください



Medical Index

メディカル インデックス

ソーシャルワーカー

ソーシャルワーカーとは、病気や障害を抱える人、高齢者、生活困窮者などに対して支援や援助を行う人を指します。「生活相談員」とも呼ばれます。ただ、「ソーシャルワーカー」という特定の資格があるわけではありません。社会福祉士、精神保健福祉士などの有資格者がソーシャルワーカーとして働くケースが一般的です。取り扱う分野は、医療や福祉、介護、教育など多岐にわたります。たとえば医療ソーシャルワーカーであれば、病院などに勤務し、患者やその家族に対して、退院後に至るまで幅広いケアを行います。社会の高齢化が進む中、各分野でソーシャルワーカーの需要は高まってきています。

ソーシャルワーカーとは、病気や障害を抱える人、高齢者、生活困窮者などに対して支援や援助を行う人を指します。「生活相談員」とも呼ばれます。ただ、「ソーシャルワーカー」という特定の資格があるわけではありません。社会福祉士、精神保健福祉士などの有資格者がソーシャルワーカーとして働くケースが一般的です。取り扱う分野は、医療や福祉、介護、教育など多岐にわたります。たとえば医療ソーシャルワーカーであれば、病院などに勤務し、患者やその家族に対して、退院後に至るまで幅広いケアを行います。社会の高齢化が進む中、各分野でソーシャルワーカーの需要は高まってきています。

4月1日はエイプリルフール。皆さんご存じの通り、この日は嘘をついてもよい日とされています。ただ昨今は、この日に限らず世の中に嘘が氾濫しています。▼インターネットの普及により、その風潮はどんどん強まっています。SNS上で拡散するフェイクニュース、偽のメールを送り付けるフィッシング詐欺などは日常的なものとなりました。さらに、AIの進化により真偽の見分けがつかない

季節のたより 嘘があふれる時代

画像・動画も作られるようになってきました。そんな現状にうんざりしている方も多いでしょう。▼ついた方、つかれた方の双方が笑顔になれる嘘は、ジョークと見なしでもらえます。でも、ついた方だけが笑みを浮かべる嘘は、嫌がらせや詐欺でしかありません。毎日のように多くの嘘が飛び交う時代、せめて3月31日(こ)だけは、誰もが笑顔になれる嘘のみが飛び交う1日であってほしいですね。

お知らせ ★29日(火)も通常通り★

暖かい季節になってきました。そろそろ活動しやすくなりましたね(°^°)／そこで再度、健康予防に向けての情報共有をさせていただきます！まずは衰えさせない肉体の3要素は①柔軟性・可動性②筋力③バランス能力です。日常気をつけることは①睡眠・回復②栄養③動き④精神のバランスです。そこで当院ができるサポートは①③として整体ケアで回復力を高めたり、動きのトレーニングの指導をさせて頂くことです。具体的には①姿勢②呼吸③体幹を大切に捉えています。できる範囲で綺麗な姿勢を(体幹含めて)保つことで正しい呼吸が行えます。この時が一番カラダにとって無駄のない機能的な動きが行えてるのです。それは「骨格・関節」「筋肉」「神経」が良い働きをしていると言えます！病院では取り扱わない姿勢・呼吸・体幹を大切に考えて健康予防してきましょう♪