

★ 治療院・整骨院

第91号毎月200枚限定発行



千樹館だより

発行責任者／千島直樹

住所：千葉県印西市浦部 163-5

電話：0120-080-134

HP：<https://senjyukan.com/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp

定休日：火曜日・水曜日

8月号

【2023年8月営業予定表】

日	月	火	水	木	金	土
		1 休	2 休	3	4	5
6	7	8 休	9 休	10	11	12
13	14	15 休	16 休	17	18	19
20	21	22 休	23 休	24	25	26
27	28	29 休	30 休	31		

【当院では、交通事故の専門治療が可能です】

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療をお受けします。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療でも患者様

の交通事故治療負担は0円です！

一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！

書類のやり取りや慰謝料の問題などは・・・

当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、

バックアップしてくれます。

悩まないで大丈夫です!(^^)!

お気楽にご相談下さい。

「体調管理」

「夏のカラダの不調が夏バテ」の原因は、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足といったものです。暑いからといって冷たいものをたくさん飲んでしまうと胃液が薄まり、消化機能が低下して食欲が落ちるといった悪循環も指摘されています。

こんにちは、院長の千島です。

すっかり真夏を感じさせる季節となり、まさに“盛夏”といったところですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？ さて、近年は「夏の節電対策」のひとつとして、お祭りやイベントで“打ち水”が行われているのをよく見かけます。また、飲食店や商店街でも開店前に打ち水をしているのを目にすることもありますよね。実は、打ち水は“冷涼効果”だけをねらったものではなく、お客様を自宅へ招く際、玄関先や道路に水を撒くことで心地良くお客様を迎えるといった“お清め”の意味もあるそうです。ところでこの打ち水ですが、実は“清涼感の演出”だけでなく、その“効果”も侮れないそうです。これは少し古いデータになりますが、2003年（平成15年）に東京都墨田区で30万人を超える人が集まった「大江戸打ち水大作戦」の際、実際に気温がどれだけ下がったのかの実験が行われたそうです。その結果、打ち水をしたことで“気温が2度も下がった”という驚くべき結果が報告されました。さらに、打ち水をすることで道路のホコリも抑えることができたといいますから、まさに打ち水は良い事づくしでもありますよね。ただし、気をつけなければいけないのは、打ち水を撒くのが効果的なのは、“朝夕の日差しがあまりきつくない時期”だそうです。なぜなら、日差しが強い時に打ち水をすると、水がすぐに気化して水蒸気になってしまい、気温が下がるよりも湿度が高くなってしまふからだそうです。また、大量に水を撒きすぎるとあまり好ましくはないそうです。なぜなら、こちらも湿度を不快な状態まで高めてしまう場合があるそうなのでご注意ください。夏の暑い最中、水に触れる気持ち良さから思わず“打ち水”をやってしまふようになりますが、そこは我慢しましょう。また、打ち水だけでなく、日本の伝統である「すだれ」や「浴衣」も、見た目の涼しさだけでなく、実際のデータとして体感温度や気温を下げる効果をもっているそうです。このように、先人の人達はクーラーがなくても工夫を凝らし、暑い夏を乗り切っていたのでしょう。まだまだこの暑さはしばらく続くと思いますが、冷涼になる“良いアイデア”を考えながら、毎日をごくごしてみるのも楽しいことではないでしょうか？

心地よい毎日が過ごせば、人生も好転するでしょう？

暑い夏にも食欲そそる食べ物とは

夏は暑さがあり、食欲がなくなるという人も多いのではないのでしょうか？

疲労度の高い時、何を取るのが一番いいのか、そんなお話をしていきます。

そもそも胃腸の状態が悪い時は消化機能が正常に働いていません。

そのため論文にも記載がありますが、下記のような食事が推奨されております。

- ①口当たりが良いもの
 - ②味が薄味で辛いもの
 - ③食物繊維の割合が低いもの
 - ④調理されており柔らかいもの
- 具体的には

- ①卵
- ②スープ
- ③豆腐
- ④赤身肉
- ⑤ほうれん草、ジャガイモ、りんご、人参等とあります。

特におすすめなのが【豆腐】です。

豆腐はビタミンB1、B2が豊富で糖質をよりエネルギーに変えやすくかつ消化にも良いので、胃腸への負担も軽減できます。

さらに回復効率を上げたいのであれば【アリシン】という成分と合わせて摂ると回復効果が上がります。

しかし、アリシンを多く含んでいる食材は【ニンニク・ネギ】なので胃腸への負担が多くなります。さらに注意が、食べやすいからと冷奴で食べるのはお勧めしません。冷たいものはさっぱり胃腸への負担が多くなります。

そのため、湯豆腐など暖かくして、胃腸への負担を抑えて摂取できるとgoodです。

