

きたすま接骨院 健康レター

2024年 5月号



ご予約は
お電話もしくは
◀こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま接骨院 📍 神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101 ☎ 078-647-7838

こんにちは！原です。5月になりました。

5月はおいしい新茶が出回る時期でもありますね。ちなみに、どの時期に収穫される茶葉が「新茶」と呼ばれるのかはご存じですか？茶摘みが始まるのは、立春から88日目の八十八夜、つまり5月の初めごろですね。童謡『茶摘み』の歌詞にも登場します。この時期に、最初に摘まれたものが一番茶、または新茶と呼ばれています。昔から、新茶を飲めば無病息災、長寿につながると言われていますのでぜひ新茶を味わってみてくださいね♪



目覚めたら『カラダが怠い』『重い』『痛い』の正体

季節の変わり目は自律神経系が乱れやすい季節となります。朝晩の気温の変化によって朝目覚めるとなんだかカラダが怠い、重い、痛いと感じる方も多くいらっしゃいます。今回は「目覚めたら『カラダが怠い』『重い』『痛い』の正体」について詳しくお教えします。

あなたの体の軸は？中心軸感覚と二軸感覚とは？

今回は「曲げる歩き方」についてお教えしました。今回は中心軸感覚と二軸感覚というお話をしていきます。体の軸はどこにあるかを問われた際に、ほとんどの方は頭の上から両足の中心を結ぶ線のことを指します。今回は立つための軸の感覚と、歩く・動くための軸の感覚について詳しくお教えしていきますので、ぜひチェックしてみてくださいね！

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『新玉ねぎとピーマンの塩昆布バターポン』です！旬の食材である新玉ねぎを使った絶品レシピです。

新玉ねぎは水分が多く、辛みが少ないのが特徴です。生でも美味しくいただけるのでサラダでいただくのもいいですね。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね♪

目覚めたら…

『カラダが怠い』『重い』『痛い』の正体

季節の変わり目は自律神経系が乱れやすい季節です。その1つのきっかけとして、自律神経系の機能は『体内の温度変化』に合わせてスイッチし、調律しています。日中暖かく、朝晩はやや肌寒い。このような気温の変化だけで自律神経が乱れてしまうこともあります。朝目覚めたら怠い、カラダが重いといったものが、この変化によるものと思われる方もいらっしゃると思いますが、100人が100人ともそうなるわけでは無いので、本当の原因は他のところにありそうです。



目覚めた時の『カラダが怠い』『重い』『痛い』はなぜ起こる？

では、本当のところはなぜこのような状態になるのでしょうか？結論から言うと、**体温調節に直接関わる『視床下部』をはじめたとして関連する脳の機能と、身体の熱を作り出す筋肉群への頻繁な神経伝達があるかどうか？**です。つまり、どれほど身体の内部に熱エネルギーを作り出し、それを外へ捨てる作業を繰り返すかということです。一般的にはこのことを『運動をする』とも言いますが、汗をかかない運動もあります。現代では当たり前のようにPCやスマートフォンやタブレットなどを長時間みまますよね。そのモニターからの熱を眼から脳への入れても、外に出す作業は意図して行わないと、運動のように筋肉や関節が熱を帯びても外に捨てられなくなってしまいます。このような状態のまま、日中に汗をかくような運動をせずに就寝すると、**睡眠時間中に頻繁に寝返りを打てず、身体を動かすことが難しくなるため、睡眠中の『脳と身体』を十分に回復させることができなくなってしまいます。**



睡眠中に『あれ』を増やすと怠さ・重さは変わる！

上記の通り、いわゆる『運動不足』によって体温調節する動きが鈍ると自律神経系に影響を与えます。運動不足による問題は、**体温調節だけではなく、筋肉や関節によるポンプ運動での血液・体液循環にも影響は及ぶことになるのです。**運動不足によって睡眠中の寝返りが減ることになります。そして自律神経の調律に大きく関わるのがこの『寝返り』です。寝返りを増やすだけで目覚めの怠さ・重さ・身体の痛みは睡眠による正常な脳と身体の回復によって変えられます。寝返りを増やす工夫として、目覚めの怠さ・重さ・痛みがある方は以下のことを変えてみてください。



1日1時間ウォーキング

一日のウォーキング時間を60分前後取りましょう。少し多いと思われる方は、歩く機会が少ない期間が長ければ長いほど寝返りが少ない傾向になります。



枕を使わず寝る

多くの人では枕があることでその位置で行儀よく寝ようとします。目覚めた時に枕の上に頭があることがその証拠です。枕がないと眠りづらい方から難しいかもしれません。

ヨガやストレッチを行う

ヨガやストレッチを60分ほどかけて行くと、全身の関節や呼吸を大きく、ゆったり行うようになり、睡眠時でも寝返りの打ちやすい身体に変化していきます。



いかがでしたか？運動不足だった方がこの3つを行うことは少し難しい課題かもしれません。だからと言って、整体やマッサージは運動の代わりにはなりません。本質的には、非睡眠時と睡眠時それぞれの寝返りを打ちやすい睡眠環境を作ることですか、寝返りを大きく増やす方法はないため、少しずつ取り組むようにしてみるとよいでしょう。今回のテーマである『自律神経系の正常化』『寝返り』などについて知りたいこと・疑問点があれば、ご相談ください。