

きたすま整体院 健康レター

2025年4月号



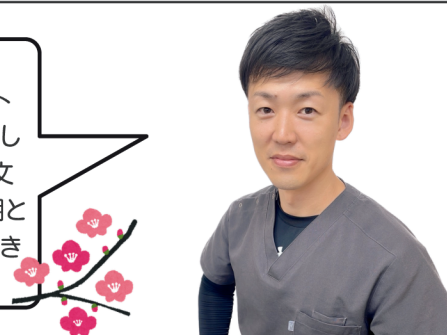
ご予約は
お電話もしくは
こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます。

きたすま整体院  神戸市須磨区白川台3丁目71-20

 078-647-7838

こんにちは！原です。4月になりました。

桜が見頃を迎え、春の訪れを感じる季節となりました。4月は新しいスタートの時期。気持ちを新たにしたい機会ですが、焦らず自分のペースを大切にしてくださいね。4月は「出会いの季節」と言われますが、これは日本独特の文化でもあります。海外では9月に新学期が始まる国が多く、4月が特別な時期とされるのは、日本の年度始まりの習慣が関係しているそうです。寒暖差の大きい時期ですので、体調に気をつけてお過ごしくださいね。



春に始める猛暑対策！

春から始める猛暑対策は、暑さに強い体をつくるために重要です。人は環境に慣れることで気温の変化に適応しやすくなります。今のうちに対策を始めれば、夏の厳しい暑さも乗り越えやすくなるでしょう。

今回は、春に始める猛暑対策についてお話ししていきます。暑さに負けないための5つのポイントを紹介します。

肋骨を整えて健康に！肋骨の役割とストレッチ方法 後編

今回は肋骨の基本構造について詳しくお教えしていただきました。肋骨は、呼吸や姿勢、代謝など、体のさまざまな機能に関与する重要な骨です。肋骨が硬くなると、呼吸が浅くなり、代謝が低下し、太りやすくなることもあります。

今回お教えするストレッチを習慣化することで、肋骨の柔軟性を高め、健康的な体づくりを目指しましょう！

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『アスパラガスとミニトマトのツナサラダ』です！旬の食材であるアスパラガスを使った絶品レシピです。

アスパラガスは、ビタミンやミネラルが豊富で、健康に役立つ野菜です。シャキッとした食感と甘みを楽しみながら、栄養もたっぷり摂れるのが魅力です。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。



春に始める猛暑対策！



少し気が早いのではないかとと思われるかもしれませんが、5月頃には30度越えもある昨今、早過ぎることはありません。今回はそんな猛暑、酷暑がほぼ恒例の夏における対策についてお送りします。まずはじめに、なぜこの時期に対策するのか？という点について、端的に説明しますと、人は「慣れ」によって、ある程度の過酷な環境に耐え得る特性を持っているからです。

仮にも一日の内に45度の気温から20度の温度差があったとしても、慣れによって耐えられる可能性が高まります。というわけで、今から始める対策について5点解説しています。

自律神経の切り替えを高めておく

気温差、高温下での身体は大きな負担を強いられることになります。その負担を最小限にするための身体の仕組みには自律神経があります。自律神経の切り替えの早さを高めるためにオススメしたいのは、「皮膚刺激」です。

そのために行うことは **頻繁な着替えと入浴時の手足への冷水浴び**の2つです。この2つは身体に大きな負担をかけることなく自律神経を鍛えられるので都合のいい対策です。



サウナや熱めの入浴

これはズバリ、**汗をかき慣れる**ということです。汗をかき慣れる事は、自律神経・精神的影響・体液循環のそれぞれにおいても重要な意味があります。



あえて厚着をする

なかなか奇をてらったもののように感じますが、慣らしとしては有効です。体調を損ねないためにも**衣服の素材のチョイス**は考えたいものです。

歩いて汗をかく



実践しにくい方もいらっしゃると思いますが、**歩くことで得られる身体の活性化は特に重要**です。ここではかききれないほどの要素がありますが、何よりの対策だということだけ強調しておきたいと思います。

食事での工夫

ネギ・海藻・豆類、カリウムやマグネシウムを多く含む塩、豚肉。こういったものは汗で失われた成分を補うだけでなく、更に汗をかきやすくすることで、気温への慣らし（暑熱馴化）を助けてくれます。結果的に身体から不要な熱を逃がしてくれることになり、仮に痛みや何かしらの疾患を抱えている方にも有効であると言えるでしょう。

いかがでしたか？今から夏の準備の心構えが出来たのではないのでしょうか。暑さだけではなく、体調を整えるためにも有効な方法ですので、ぜひ実践してみてくださいね。