

# きたすま接骨院 健康レター

2024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。4月になりました。  
春の訪れとともに、色とりどりの花が咲き誇り、暖かな日差しを感じる季節です。そして、キリスト教の重要な祭りで、キリストの復活を祝うイースターの時期でもあります。イースターといえば、「イースターエッグ」。  
新しい命や復活を象徴し、彩られた卵やチョコレートの卵として表現されます。家族や友人と一緒に楽しい時間を過ごし、新しい始まりを感じる素敵な月ですね。



## こんな時代だから『セルフメディケーション』をはじめよう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義されています。

健康に過ごすためには、普段から、適度な運動やバランスのよい食事、十分な睡眠を心がけるなど、自分自身の健康について意識することが大切です。  
今回は「セルフメディケーション」のはじめ方について詳しくお教えします。

## カラダにやさしい歩き方3つのポイント

今回は、「痛くない！ 疲れない！ 歩き方」の後編についてお教えしました。今回は前回お教えした『曲げる歩き方』をする際の姿勢のポイントや、なぜこの歩き方がカラダにやさしいのか？というお話をしていきます。

歩くことは人生においてとても重要なことです。「ひとりで歩ける」ということを当たり前に行えるようしっかりポイントをチェックしてくださいね！

## 今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『おかずにもおつまみにも♪甘辛ごぼう炒め』です！旬の食材である新ごぼうを使った絶品レシピです。

新ごぼうは通常のごぼうとは一味違って、ごぼうが育ちきる前に早採りしていますので、食感がやわらかくて食べやすいんです。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪



## こんな時代だから『セルフメディケーション』をはじめよう！

自粛意識が強かったコロナ流行が過ぎて2年目に入った昨今、健康について考えさせられるような話が様々なメディアから聞かれるようになってきました。その核になる話は「自分の身体は自分で守ろう」というものです。定期的な健康診断や人間ドックを医療機関では勧められますが、あくまで状態を把握するためのもの。本当に大切なことは、不調にならないための方法を心得ておくことだと思います。その取り組みに対してのキーワードが「セルフメディケーション」。平たく言えば自らの身体を助けるということです。  
今回はそのセルフメディケーションをどのような形ではじめればいいのか？ということについてのヒントになればというテーマでやっていきます。



## セルフメディケーションのはじめ方

セルフメディケーションにおいて1番大切なことは、現在の自分の状態を把握しておくことです。そのため、「からだの基準」を作っておくことが最初の一步になります。



### 「からだの基準」ってなんのこと？

健康の判断として押さえておきたいポイントはいくつかあり、大きく分ける  
①食事 ②睡眠 ③運動になります。

#### 食事

食事の基準では、どの時間に空腹になり、何をどのくらい食べると身体に変化が起こるのか？を知ると良いでしょう。そして必ずそれを一定期間記録してみてください。記録に残して初めて気がつくことは少なくありません。

#### 睡眠

睡眠の基準では、季節ごとに何時ごろ眠くなり、何日目覚めるのか？起床時の体調と起床後の身体の変化を記録してみてください。ここでも記録をつけるとつけないのでは大きく基準を知ることには差が付きまします。

#### 運動

運動の基準では、日々行なっているスポーツ或いは特段しているスポーツがなければ連続してウォーキングを30-60分程度同じ時間帯に週の半分以上続けてみて、運動中から運動後までの些細な身体の変化に意識を向けてみてください。また、そのことを記録に残してみましよう。

このようにして、「からだの基準」を知っておくことで、何らかの健康に対する知識を得て、実際に試して続けてみたい際に、それが自分に合っているものなのかどうかの判断が容易になります。健康のために良いからと誰かに勧められたりネットやテレビで知り、はじめてみるのが多くなるのがほとんどでしょうが、その正解は一人一人異なります。  
誰かの意見をそのまま受け入れる前に、自分の身体の状態を詳しく知っておくことに1番のリソースを割いて、それでもよく分からなければ、身体について相談のできる専門家に相談されることをお勧めします。  
セルフメディケーションのために、まずは記録からはじめてみてはいかがでしょうか？

