

きたすま整体院 健康レター

2024年12月号

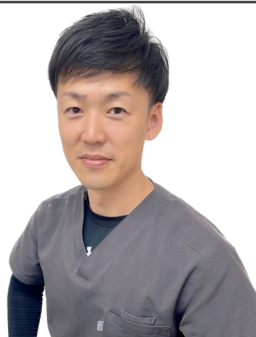


ご予約は
お電話もしくは
こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

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。12月になりました。
いよいよ年の瀬が近づいてまいりました。12月は「師走」とも呼ばれ、「師（先生）」も走るほど忙しい月と言われていますが、実は「年の終わりを迎える」という意味から来ているという説もあります。
寒さも厳しく、乾燥しやすい季節ですので、新年を健やかに迎えらるよう体調管理には十分お気を付けくださいね。
来年も、どうぞよろしくお願いいたします。



カラダの硬さと寒さと痛みはどう解決すればいい？

秋から冬へと季節が移り変わると一段、また一段と少しずつ寒さも深まってくるようになってきていますね。今回は、寒い時期に肩や腰、膝などを痛めがちな方に、どのようにして過ごすかという点に着目してお届けします。

今回は「カラダの硬さと寒さと痛みはどう解決すればいい？」というテーマでお話ししていきます。

果物を積極的に摂った方がいい理由 前編

毎日の食事に果物を取り入れることが、健康維持にどれほど効果的であるかをご存じですか？ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な果物は、私たちの体にさまざまなメリットをもたらします。

色とりどりの果物は、体に必要な栄養を豊富に含んでいます。今回は、前編として果物を積極的に摂ることの大切さをご紹介します。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『ブロッコリーとエリンギの塩こんツナ和え』です！旬の食材であるブロッコリーを使った絶品レシピです。

緑黄色野菜のひとつであるブロッコリーは、彩りも良く、癖のない味わいで栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスを誇ります。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください。

カラダの硬さと寒さと痛みはどう解決すればいい？

秋から冬へと季節が移り変わると一段、また一段と少しずつ寒さも深まってくるようになってきていますね。今回は、寒い時期に肩や腰、膝などを痛めがちな方に、どのようにして過ごすかという点に着目してお届けします。



なぜ寒い季節だとカラダは痛くなるの？

寒い気節になると、身体を痛めてしまう方は少なくありません。そんな時に、よくある対処法として、『よくストレッチしてから始める』『アップで身体を温めてからは始める』などと、対策を目にされたこともあると思います。これは、半分合っていて、半分的を射していないと言えます。

なぜなら、急に寒くなると、身体は外気温の影響により末梢の血管を収縮させ、血圧を上げようと反応します。これは、身体の熱を逃さないようにするための防御反応の1つとなっているからです。

さて、ここからが本題です。寒さで毛細血管は細くなるということでしたが、これは即ち筋肉も縮むということになります。それだけではなく、神経伝達に必要な電気的な物質の移動において、**寒く無かった時→寒くなってからの感覚の「慣れ」**が追いつかないことで動作に望ましくないエラーが起こります。



例えば、思っているところに身体を動かす事ができないためにテーブルの角などに身体の一部をぶつける、であるとか、掴んだものを落としてしまう。ということがあります。

このように、頭で思っている動作には、「慣れ」が存在していて、温度変化があってから数日間でその動作の悪さに慣れることで必要以上に可動域の幅を使わなくなるのです。

言うならば、**運動会でお父さんが走ったらアキレス腱を断裂した**、みたいな話です。寒くて筋肉が縮こまり、カラダが動かない状態であるのにも関わらず、思ってるよりも動かしてしまうことで、大なり小なりケガに繋がっていく、というはなしです。つまり、頭とカラダが違うということですね。

『温め』の作法

ここまでの話を見ていくと、温めることが直接的に関係しないことがお分かりいただけたと思います。

その上で、温めるならどうすれば良いのかをお伝えするなら、『**末梢血管に血が巡るように少しずつカラダを動かして行くこと**』になります。ですので、外的に温めるよりもはるかに意味のあることは、内的に血を巡らせることです。

寒さで痛めない・硬くならないようにする方法



ここでお伝えすべきことは、温めることは必要といえど、もっと優先的にしておきたい大切なことがあります。それは毎日の『**マグネシウム摂取**』です。なぜマグネシウム摂取が必要なのか？

身体には様々な菌が存在していて、その役割は多岐に渡り、ヒトにとってなくてはならないものだということを皆さんは既によく理解されていると思います。そんな菌が群れて存在する様子を古くはフローラ（花畑）と呼び、昨今ではマイクロバイオーームと呼ばれています。このマイクロバイオーームの一部には『**ミトコンドリア**』という細胞の内部の組織がありますが、このミトコンドリアがカラダを痛めにくく、硬くならないようにする1番のクスリ（比喩的な意味で）になるのです。

寒い気節の身体にマグネシウムが必須な理由



ここまで、細胞の中のミトコンドリアにはマグネシウムが必要、ということをお話ししてきました。実際にマグネシウムがあるとどんな働きをするか挙げていきます。そもそも、カラダの各臓器はエネルギーを使って動かしています。では、そのエネルギーを作るのはどこでしょうか？実は**その内95%はこのミトコンドリアで作られています**。

エネルギーを使う際、身体は熱を作り出しますので、身体の内側から温める際にはこのミトコンドリアの働きが活発でいて、且つエネルギーを作り出し続けて欲しいのです。そんなミトコンドリアを働かせるために必要な栄養素は3つです。

①**ビタミンB群** ②**鉄分** ③**マグネシウム** です。特にこのマグネシウムが最初のエネルギーの火付け役にもなっており、マグネシウムが無いとエネルギーを作り出すことはかなわないわけなのです。こうして、ミトコンドリアが活発に活動してくれることで、筋肉の収縮を寒くても正常に動かそうとしてくれます。それだけではなく、マグネシウムは関節や骨を強く健康に保つ効果があるので、負荷のかかる運動や動作をした際には欠かせないといえます。この他にも様々な働きかけをするマグネシウムの役割の1つとして、今回関係する役割に、**寒さで過剰に血管を収縮させてしまうことを防ぎ、適度に血圧を保つとしてくれる働き**があります。これが動作の『慣れ』が起こらずとも、季節の変わり目に身体に異常を起こしづらくさせる一因になるので、マグネシウムを日々摂らない手は無い、といえますね。