

# きたすま整体院 健康レター

2025年6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。6月になりました。

しとしとと降る雨に、街の緑がいっそう鮮やかに映える季節となりましたね。梅雨の訪れとともに、湿度や気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。気圧の影響で気分がすぐれない日もあるかもしれませんが、そんな時こそ無理をせず、心身をゆるめる時間を大切にしたいものです。雨音に耳を傾けたり、お気に入りの飲み物でひと息ついたり、ゆったりとした過ごし方が心地よく感じられる季節です。どうぞ体調に気をつけながら、穏やかな6月をお過ごしくださいね。



## 血の流れを良くする・悪くする習慣

今回は血の流れを良くする、悪くする習慣についてお教えしていきます。まず病を遠ざける4大要素、そして血流を正常に維持するための4つの秘訣をお教えします。

難しいことはなく、今日からでも意識してできることばかりです。ぜひ参考にしてみてくださいね。

## 膝痛がなかなか良くならない理由 その2

前回に引き続き、今回も膝痛がなかなか良くならない理由についてお教えしていきます。今回はその2です。今回は、足の構造を知るところからお話ししていきます。

足本来の機能を正しく使うためのポイントを今回はお教えしていきますので、ぜひ参考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、『レンコンと大葉のシャキシャキナムル』です！旬の食材である大葉を使った絶品レシピです。

大葉は香りが良いだけでなく、β-カロテンや鉄分、カルシウムなどを含む栄養豊富な食材です。生で食べると栄養を効率よくとれるため、薬味以外にも幅広く活用できます。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪

## 血の流れを良くする・悪くする習慣



2025年は長く続いた海流の影響で7年ほど猛暑が続きましたが、今年の夏は幾分暑さは鳴りをひそめそうです。

病を遠ざける4大要素は、

①姿勢を良くする ②腸をよくする ③むやみに薬に頼らない ④血流をよくする です。

さて、そんな夏を前に、病になりにくくする4大要素でもある、血流を十全に守るための方法をお伝えしたいと思います。



## 血流を正常に維持する四つの秘訣

では、血流を正常に維持する四つの秘訣を1つずつ説明していきます。

### カラダのポンプをよく動かす

血の流れは心臓が主たる働きとして担っているわけではありません。

ふくらはぎや太腿の筋肉をはじめ、全身の筋肉や関節運動によって血液を動かしています。

ずばり、血流を大きく動かすためのポンプ運動は、歩くことです。

連続的に歩くことで、カラダの水分は大きく動くキッカケになりますので、暑い中でも、時間や体温調節を工夫して歩く時間を積極的にとりたいものです。



### 血管を詰まらせない

血液中の糖質や脂質を多くする食べ物を食べないこと、合わせて糖質・アルコールが多くなると血管の壁を壊し、血小板などが集まることで詰まりやすくなってしまいます。

血液をサラサラにする食事を意識して摂ることを毎日工夫したいです。



### 血管の弾力を保つ

血管の弾力を保つには大きく2つのルールがあります。1つは血管を作る栄養として、良質なタンパク質を摂ること。もう一つは毛細血管を弱らせないこと。

毛細血管を弱らす大きな問題は、アルコール摂取と糖分摂取過多があります。

糖分にも、食物繊維とくっついている糖分と、糖質の単独のものがあり、穀物など食物繊維と一緒に摂れるものは必要栄養として大切ですが、単一の糖分としては摂取を控えることが重要です。



### 血液濃度を濃くしない

これからの暑い季節は、カラダの水分・ミネラル共に失われたままになりがちです。夏の気温はエアコンでの温度管理を適切に保ちつつ、思っている倍の水分・ミネラルを積極的に摂っておきましょう。

いかがでしたか？日頃の心がけ次第で血流を良くする工夫はできそうですね。暑い季節はついいくつかのことをなおざりにしがちですから、今回の記事で意識するキッカケにしてみてくださいね。