暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

2022 年 1 月発行

2022 年の目標はお決まりですか？一年の計は元旦にあり、とは言いますが、この言葉は文字通りの意味だけでなく、「物事始めるときは、最初にしっかりと計画を立ててから行いなさい」という意味も込められています。つまり物事を始めるのにタイミングにこだわる必要はありません。思い立ったが吉日、まずは計画を立てることから始めてみてはいかがでしょうか。

今月の健康ヒント「『食べ過ぎ』による胃腸疲れをリセットしよう」

ついつい食べ過ぎてしまった、ということが多くなるこの季節。太ってしまうことも然ることながら、胃もたれや消化機能の低下などが気になる方も多いのではないでしょうか。

そう、食べ過ぎは胃腸の大敵です。まず食べたものが胃に長く留まり続けることで、胃もたれなどの症状が出やすくなります。また、腸も絶えず働き続けることになるので、疲れてしまい機能が低下しがちに。

そこで今回は、食べ過ぎによる胃腸疲れをケアする方法をご紹介します。胃腸の機能低下は太りやすさも招きますので、肥満対策としてもおすすめですよ。

◎消化時間が短いものを食べる

食べ物によって消化にかかる時間は異なります。たとえば白米などの炭水化物は 8 時間ほど、お肉は 12～24 時間もの時間がかかるのです。野菜はおよそ 2 時間前後なので、いかに炭水化物やお肉が胃腸に長く留まり続けるかがわかりますね。

そこで、食べ過ぎた翌日は消化にかかる時間が短いものを積極的に摂りましょう。また、排泄活動の時間にあたる午前中は食事を避け、12 時～20 時の間に食事を摂るようにすると効果的です。

おすすめは先に上げた野菜のほか、果物や、納豆などの発酵食品。スムージーなども良いですね。

◎水分と睡眠を意識してとる

先月号でもお話ししたとおり、食べ過ぎの翌日は水分補給が大切になります。一度にたくさん飲んでも意味がありませんので、コップ 1 杯の常温水や白湯を、1 日 7～8 回ほどに分けて摂るようにしましょう。

また、睡眠も消化にとっては大切です。寝る直前に食べ物を食べるのはもってのほか。寝る 3 時間前までに食事は済ませておきましょう。

今月の身体の話「胃腸の状態をヨガで整える！」

食べ過ぎの解消に効果的なのはやはり運動です。冬は基礎代謝があがる季節でもあるので、できることならウォーキングなどの気軽にできる運動から始めると良いでしょう。

しかし、冬に始める運動はメリットばかりではありません。準備運動を怠ったり、そもそも運動不足だったりするとケガをするリスクが高まりますし、単純に寒さから外に出るのが億劫に感じ続かない、という可能性もあります。

もし運動を始めても続けられる自信がない、ということでしたら、「ヨガ」でケアするのはいかがでしょうか。おうちで気軽に始められますし、それほど長い時間をとられないので忙しい方でも続けやすいというメリットもあります。そこで今回は、胃腸の調子を整えることに重点を置いたヨガをご紹介します。

◎前屈のポーズ

前屈のポーズには腹部にある臓器の調子を整える効果があります。脚を伸ばした状態で座ったら、背筋を伸ばしつま先を天井に向けます。そして息をゆっくり吐きながら、身体をたたむように股関節から前に倒しましょう。

身体が硬く深く倒すことができない場合は、膝を曲げても構いません。深く倒すことよりも背骨全体を伸ばすように倒すことを意識し、無理をしないようにしましょう。

◎ガス抜きのポーズ

横になった状態で比較的簡単に行えるヨガのポーズです。あおむけに横になったら、両手で両膝を抱えます。そして息を吐きながら、両膝をぐっと胸に引き寄せると同時に、上体を持ち上げてください。息を吐ききったら、今度は息を吸いながらお腹を膨らませます。そしてまた息を吐くときに両膝を引き寄せてください。これを５呼吸分繰り返しましょう。

５呼吸分終わったら、息を吐きながら元のあおむけの姿勢に戻ります。上体を持ち上げるのが難しい場合は、両膝を引き寄せるだけでも構いません。お腹をしっかり圧迫しながら腹式呼吸を行うことで、腸の活性化が見込めます。

◎コブラのポーズ

胃の調子を整えるポーズです。うつぶせになったら、脇をしめて両手を胸の横に置きます。息を吸いながら手のひらで床を押し、背筋の力を使って上体を引き上げましょう。無理のないところで止まったらそこで３呼吸。腕の力はできるだけ使わないようにしてください。

３呼吸したら、息を吐きながらもとのうつぶせの姿勢に戻ります。いずれのポーズもゆっくり呼吸をしながら行うことが大切です。リラックス効果もあるので、夜に行うのがおすすめですよ。

～編集後記～

この時期はアルコールの摂りすぎにも気を付けたいところ。アルコールには摂取量の基準となる「1 単位」というものがあり、これは度数５のビールであれば 500ml、度数 15 の日本酒であれば１合ほどです。１単位を分解するのにはもちろん個人差はあるものの、3～5 時間ほどかかります。睡眠中には分解の速度が遅くなるので、お酒を翌日に残さないためにも１単位の摂取に留めたいですね。

発行：梅田整骨院
電話：077-523-73370
治療のご予約はお電話で！