



## 暮らしに役立つ健康ニュース「からだから」

暦の上では秋とはいうものの、まだまだ暑い日が続きます。熱中症には気をつけていきたいところですが、実は冷蔵庫、洗濯機などの家電類やパソコン、スマートフォンなどの電子機器類も暑さに弱いことをご存じですか？大体30~35℃ぐらいまでの環境での使用が限度のようです。冷房をオフにして外出し、帰ったら家電が壊れていた！なんてことにならないようにご注意くださいね。



院長 梅田周司

### 今月の健康ヒント「『腸活』でおなかの中から健康になりましょう！」

「腸活」という言葉をご存じでしょうか？腸活とは、腸内環境を整えることでおなかの中から健康になろうという考え方です。

実は腸内環境を整えることは、毎日を健康に過ごすために必要不可欠。なぜなら、人の免疫力の60%が腸に集まっていると言われていたからです。つまり、腸内環境が悪いと免疫力も低下してしまうということですね。

また、腸内環境が悪いと取り入れた栄養の吸収力も下がってしまいます。身体に良いものを食べても吸収してくれなければ意味がありません。

とくにこの時期は冷たいものを摂りすぎで腸を冷やしてしまい、腸内環境も乱れがちです。心当たりがある方は、ぜひ腸活を始めて腸を元気にしてあげましょう！

#### ◎腸内環境を整えるには

腸内環境を整えるということは、腸内フローラのバランスを整えるということ。腸内フローラとは、私たちの腸に住んでいる腸内細菌のことです。

腸内細菌は日和見菌、善玉菌、悪玉菌の3種類に分けられており、7:2:1のバランスがちょうどいいと言われています。しかし現代人の食生活では油断するとすぐに悪玉菌が増えてしまうので、善玉菌を元気にさせる食生活を送りましょう。

#### ◎善玉菌を増やすための食べ物

善玉菌を増やすのにおすすめなのが、「発酵食品」「乳酸菌」「食物繊維」を摂ること。乳酸菌を多く含む発酵食品であるキムチや漬物が良いでしょう。



食物繊維は善玉菌のエサになりますが、水溶性と不溶性の2種類があり、それぞれ働きが異なります。含まれている食品も異なるものの、ゴボウ、ニンジン、大豆、アボカドなど、両方が多く含まれている食品もあるのでこれらの食品を積極的に摂るといいですね。

## 今月の身体の話「簡単にできる『腸活』促進体操」

腸内環境は食べるものに気を配ることで改善することができますが、身体を動かすことも大切です。よく便秘解消には運動が大事と言われるすよね。運動が不足すると腸の活動が弱まってしまうのです。

できれば毎日、ウォーキングなどの簡単な運動を続けていただきたいところですが、忙しい毎日を送っているとなかなか難しいもの。そこで今回は、腸活におすすめの簡単な体操やストレッチをご紹介します。



### ◎起きてすぐできる体操

朝目覚めて布団に寝たままでできるストレッチです。腸は寝ている時間も常に働き続けています。便が滞ると腸内環境にもよくありませんので、排泄を促してあげましょう。

- 1、仰向けの状態で両膝を抱えます
- 2、深く息をしながら、太ももとおなかを押し合います
- 3、両膝を抱えたまま左右に身体を揺らします。1分ほど続けましょう

おなかに溜まったガスを出す効果もあります。おなかがしたくなると思いますが我慢しないようにしてくださいね。

### ◎座った状態で行う体操

おなか周りを動かすことで腸を活性化する体操です。腹筋や背筋を鍛える効果もありますよ。

- 1、椅子に座った状態で脚を組みます
- 2、上半身を左右どちらかにひねって、気持ちいいところで止まって深呼吸します
- 3、反対側にひねり、同じように深呼吸します
- 4、正面に戻り脚を組むのをやめ、片手をまっすぐ上にあげます
- 5、あげた手とは反対側に上半身を倒し、数秒キープします
- 6、反対側も同じように倒します

### ◎寝る前に行う体操

寝る前に布団でできる体操です。腸の働きには自律神経が深く関わっており、副交感神経が優位の時に活発になります。リラックスすることが大切です。ゆったりとした気持ちで行いましょう。

- 1、仰向けの状態で左膝を両手で抱えます
- 2、左手を膝から離し布団に下ろします。このとき腕と身体が直角になるよう、肩の高さに手のひらを上にして下ろしてください
- 3、大きく息を吸ったら、吐きながら右手を引いて左膝を右に倒すように腰をひねり、顔を左に向きます。できるだけ右肩と右ひじは布団に近づけてください
- 4、2~3回深く呼吸をしながらキープしたら、息を吐きながら元の位置に戻り、膝を下ろします
- 5、反対側も同じように行います

### ～編集後記～

腸活は便秘がちな人が行うと良いと考えている方が多いですが、症状が目に見えて現れている人でなくても、腸内環境が悪くなっていることがあります。「自分は大丈夫」と思わずに、ぜひ一度やってみてください。また、水分不足も腸の大敵です。朝起きたらコップ1杯の常温の水を飲む、水分を摂る時間を決めるなど、こまめに水分補給をお忘れなく！

発行：梅田整骨院  
電話：077-523-7337  
治療のご予約はお電話で！