

# GOOD-SPINE Magazine

健康な体は背骨から・グッド スパイン マガジン 7月号

2014年7月1日発行

梅雨入りしてからというもの、雨は少なく朝晩の気温差が気になります。みなさんいかがお過ごしでしょうか？最近毎朝の犬の散歩で海岸線を歩きます。自然の中に身を置いて軽い運動をすると気分が良くなりますよ！

## 今月のトピック “脱水症状のいろいろ”



人間の体には水が必要不可欠です。ですからこれから季節は水分補給がとても重要になってきます。脱水症状の代表的なものは“喉がからからになった状態”ですが実は他にも様々な症状が現れます。①体の水分量が減り低血糖になって、甘い物が食べたくなる。②二日酔いと同じ原理で、体の水分量が減ると血液量も減り、その結果脳への酸素供給が減少し、頭痛がおこる。③水分量が減ると唾液の量が減少し、口の中で細菌が増殖し口臭の原因となる。などが挙げられます。また、脱水症状が起こる原因も様々です。沢山汗をかいたり、水を飲まなかったりするだけが原因ではありません。

見落としがちな原因としては処方箋薬、糖尿病、月経、低炭水化物ダイエット、ストレス、妊娠、母乳、加齢、サプリメント、飲酒などです。一日にどれだけ水を飲めばいいの？と疑問に思われる方は、厚生労働省が推奨している「あと2杯の水飲み習慣」を実践してみたいかがでしょうか？目覚めたらコップに1杯、寝る前にコップに1杯、の習慣が脱水の予防に効果的です。

興味のある方はこちらもご覧ください → <http://nakasekochiropractic.com/dehydration/>

## 健康エクササイズ “肩（棘上筋）のストレッチ”

肩のてっぺんにある筋肉のひとつに棘上筋（きょくじょうきん）というのがあります。これは腕を横に上げる時に使う筋肉で、肩こりの人はガチガチになっている場合がとても多いのです。この筋肉のストレッチを紹介します。



- ①体をリラックスさせた状態で立ちます。
  - ②右手を後ろに回し、左手でつかみます。
  - ③左手の肘を張ったまま右手を左に引っ張ります。
  - ④この状態を15～30秒保持します。
  - ⑤左も同様に行います。
  - ⑥左右で3回ずつ行って下さい。
- ※注意：決して息を止めないこと！

## 管理栄養士の一口メモ “夏バテを予防”

7月に入りました。もすぐ夏本番。暑さで生活のリズムが乱れがちになります。また食生活の面では暑さによりだるさ、食欲不振と悪循環も起こりがちに。食事は量より質を考えて1日3食、卵、肉、魚などの良質のタンパク質、野菜や果物からとれるビタミン、牛乳や海藻などからとれるミネラルをバランスよく摂りましょう。香辛料や柑橘類など刺激のある食材を利用して食欲増進を図る手も。またオクラや長芋、モロヘイヤなどのネバネバ成分である「ムチン」は消化吸収を助ける働きがあります。食品を上手に摂って夏を楽しみましょう！

SACHICAFFEE オーナー  
管理栄養士 中世古 幸

## からだトリビア

人が笑う時に使う筋肉の数は13個です。しかめっ面の時に使う筋肉は43個です。どうせエネルギーを使うなら、笑った方が省エネで、幸せになれます(^^)



ナカセコ カイロプラクティック オフィス  
鈴鹿市南若松町 262-5 Mヴィレッジ 1  
☎080-5292-4399  
[www.nakasekochiropractic.com](http://www.nakasekochiropractic.com)