

GOOD-SPINE Magazine

健康な体は背骨から・グッド スパイン マガジン6月号

2014年6月1日創刊

近頃は昼と夜の温度差が大きくて体調を崩しやすい気候です。僕の父はぜんそく気味なのですが、温度差が大きい時期は呼吸が辛いようです。バランスの良い食事と十分な睡眠に心がけて免疫力を高めましょう！

今月のトピック “はだし^{うき}力”



小学生の頃、それはもう25年ほど前のことになりますが、僕は裸足と半ズボンに半袖といういでたちでほぼ一年を過ごしていました。両親は特に何も言いませんでしたが、ずっと裸足でいると上履きは臭くなるし爪も汚くなったものです。近年、大人と子供に関わらず裸足でいることに注目が集まっています。はだしで歩くと、一歩踏み出すごとに地面の感覚が分かります。実は足の裏には200,000個の神経組織があり、「ここはなんだか不安定だな」とか「でこぼこしている」とか「滑りやすい」といった地面からの情報を一瞬の間に感じ取って、脳に報告しているのです。1970年代初頭より底の厚い靴が流通し始めて今やどの靴をみても分厚いクッションがついています。これが逆に足の感覚を鈍らせ、さらには靴によって足が守られすぎている事により、足の筋肉が弱ってしまうということが分かってきました。これから夏に向けて裸足になる機会も増えると思います。靴を脱ぎ、靴下を脱いで、裸足で地面を感じてみてください。

興味のある方はこちらもご覧下さい → <http://nakasekochiropractic.com/amazingbarefoot/>

健康エクササイズ “座る姿勢”

「まっすぐ座りなさい！」と母親に言われた記憶が誰にでもあると思います。では、まっすぐ座るってどういうこと？って聞かれると本当の意味で分かっていないと思いませんか？今日はリラックスできる座り方をご紹介します。



- ①イスを用意して、背もたれにはもたれずにイスの真ん中付近に座ります。
- ②骨盤を少し後ろに倒します。
- ③おなかを少し前に出します。
おなかを前に出すなんて！という声が聞こえてきそうですが、こうする事によって安定感が出て長時間座る事ができます。

管理栄養士の一口メモ “体にいい食品とは？”

管理栄養士である事から“体にいい食べ物は？” “痩せる食べ物は？”とよくご質問を受けます。世の中には食に関する情報があふれ、何をどう信じてよいのか選択に迷うほどです。私自身、管理栄養士になりたいと思ったきっかけは自身のダイエットのためでした。あふれる情報の中から何を信じ、食べるべきなのか一から学びたいと思ったのです。そして得たとてもシンプルな結論は“旬の物を美味しくバランスよく楽しくいただく”ことが最も大切だということです。もちろん、日々の生活の中で忙しくて疲れた時、適当な食事で済ませたいと思う事も多々あります。しかしこの食事が明日の、何年後の体をつくると思えば今日少しかだけ頑張ってみようと思いませんか？次号からは旬の食材の美味しい食べ方や楽しい情報をお伝え出来ればと思っております。

SACHICAFE オーナー
管理栄養士 中世古 幸

からだトリビア

肘を舌で触れますか？やってみてください。
・・・ほとんどの人はできません！
くだらないトリビア今後も紹介します(笑)



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