

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

第2号 8月1日

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

暑中(残暑)お見舞い申し上げます

こんにちは すまいるの黒川です。連日の暑さには閉口していますが、皆さまお元気でしょうか？各地で熱中症による報道がされています。室内にいるからと安心は出来ません、くれぐれもご用心下さい。水を飲んでいるから大丈夫と安心しないで下さい。**電解質不足**が問題視されています。(ナトリウム・カリウムのこと)自宅で簡単に出来る電解水の作り方をお知らせします。

熱中症対策に電解水を飲もう！

材 料 水1リットル
砂糖小さじ4.5杯
塩小さじ0.5杯
レモン4分の1絞る
※よくシェイクしたら出来上がり

電解水1Lを毎日飲んでみませんか？
ポカリスエットより美味しいかも？

雨二毛負ケズ 風二毛負ケズ
夏ノ暑サ二毛負ケナイ・・・・・・・・

先日のニュースで女性の平均寿命が世界2位に転落した、とのこと。
平均寿命は聞いたことありますが、健康寿命という言葉をご存知ですか？

健康寿命とは・・・介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、
自立して健康に生活できる期間のこと
・男性 70.4歳 ・女性 73.6歳

世界は広く、80代で現役(職業を持つ)の方も増えています。
上を向いて自分らしく生きてみましょう！

※ お盆休みのお知らせ

8/13～15日の3日間お盆休みと致します
(12日の日曜日から連休4日となります)

緊急の場合はご連絡下さい お電話にて適切に処理します
場合によっては出張施術をすることもあります

私たちは 快食・快眠・快便というキーワードを知っています。先月は便秘について書きましたが、今月は快便の素を作る大腸について調べてみました。

大腸の長さは1.5メートル その働きは食物の残りカスを約9時間かけて肛門へ送る（その後排便）
大腸の中は、善玉菌と悪玉菌が混在しています。悪玉菌を予防するには？

肉食と過食をつつしみ、野菜と穀物の皮でセルロース系の食物繊維をしっかりと食べること。
善玉菌に栄養を与えて悪玉菌を防ぎます。昔は、肉食や過食が少なく便に悪臭が少なかった。「食」が豊かになって病人が増えたともいわれています。

大便1グラムには1000億個もの細菌がいます。大腸には100兆個もの細菌が棲息しており、大便の嵩(かさ)の3分の1はバイ菌(腐敗菌)。大腸で水とともに吸収されて血液に入り、体内各地に病巣を作ります。大腸のバイ菌が病気の原因？

脳に出来れば脳腫瘍、アルツハイマー、脳梗塞など。関節ではリウマチ、関節炎。肺では肺腫瘍。口に現れたのが口内炎。白血球が毒素と争って負け、免疫力が衰えたのがガン・・・。

病気知らずで長生きする人がいます。大腸に悪玉菌が少なく、善玉菌である「乳酸菌」が多い。善玉菌と悪玉菌が大腸の中でたえず覇(は)を競っている。善玉菌が80%以上を占める状態だと、便が幼児のように美しく、悪臭も無い。体内に毒素が少なく免疫力が非常に強いから病気になりにくい。

断食をすると健康になるといわれますが、大腸が空になって、毒素の発生が止まるからです。大腸に乳酸菌が80%以上を占める状態を維持したいものです。

この状態では便は明るい黄褐色で、悪臭が無く、バナナ状の軟便です。

ところで皆さんは1日何回の食事をしますか？多くの方が1日3回は当たり前とおっしゃいます。

では、1日何回の排便をしますか？

理想は食事の回数と同じ。1日3回食事の方は3回、2回の食事では2回の排便ですよ。

では消化について

食べた食物は5時間ほどで、胃と腸を通過します。その後大腸へと到達した食物の残りカスは、9時間かけて排便されるために肛門へ到着します。

だから、朝8時に朝食を摂ると夜10時頃に排便されるのが普通です。多くの方が3回食事をしていきますから、排便は少なくとも1日3回以上の排便があるのが自然で、正常です。そこで1日1回しか排便の無い方は、明らかに宿便(腐敗便)を抱えています。2日に1回の排便の方は、尚ひどい腐敗便を宿しています。1日に3回あってもスッキリと排便できない方も要注意です。

大腸内の環境を善玉菌いっぱい健康な環境にするためには？排便をスムーズに

- ① ビフィズス菌豊富な乳糖 ②手軽に摂れるヨーグルトの摂取をお勧めします
- ③ 不溶性の食物繊維であるゴボウ・きのこ・玄米などを毎日とりましょう
- ④ 大腸内の移動時間が短いほど腐敗菌の増殖を防ぐことを意識する
- ⑤ 肉食を控え腹八部が限界で、絶対に食べ過ぎないこと