

～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

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第3号 9月1日

暑さ寒さも彼岸まで

こんにちは すまいる(2525)の黒川です。9月(長月)になりました。早いもので今年も残り4ヶ月です。朝夕随分涼しくしのぎ易くなりましたが、残者は厳しく日中は暑いですね。朝夕の温度差が思わぬ体調を悪くする、油断のできない季節です。くれぐれもご用心を！

ご存知ですか？エコな涼のとりかた

① 保冷材を使う方法

首やわきの下にある太い動脈を冷やせば、冷えた血液が全身に行き体温が低下します。

② 熱を下げる食べ物

ウリ科の野菜には熱を下げる効果があります。トマトやキュウリ、スイカなどお勧めです。

③ お風呂上りに足を冷水につける

一時的に皮膚表層の血液量が増え、汗は出ます。結果的には汗の全体量を減らせます。

④ 青色インテリアで涼感アップ

青色系は赤色系に比べて感覚的に3℃位涼しく感じさせる効果があるといわれていますよ。

夏が終わろうとしているのに情報が遅くて申し訳ありません。
来年のために良かったらにこにこ通信を捨てないで下さい、お願いします。

今年は秋分の日が9月22日です。土日の連休ということもありお墓参りの方も行楽を兼ねてゆっくりと出かけるチャンスではないでしょうか？

本当にお彼岸が過ぎれば秋は駆け足でやって来ます。
今から紅葉観賞を調べてワクワクするのも楽しいものです。
九州の観光地にも素敵な所が沢山ありますが、たまには遠出をすることなど如何でしょうか？

見慣れた赤が所変われば随分違う、その違いが楽しくて最近各地に足を延ばしています。
皆様の思い出をお知らせ下さると、訪れたことのない名所をみんなが楽しめることになりませんが…、お便りお待ちしております。



昨年琵琶湖(西明寺)にて

今月は何も質問がありませんでしたので、若さについて調べてみました。

若さについて

20代30代ではさほど気にしないのが正直な気持ちではないでしょうか？「25歳はお肌の曲がり角」というのは化粧品メーカーの宣伝文句です。惑わされないで下さい。

化粧品の使い過ぎがお肌を痛めているケースがあります。お口から入れる食物で十分な栄養補給こそ大切です。若い皆さん今が勝負ではありません、今は充分美しい。その美しさも年齢と共に少しずつ陰りが出てきます。これはみんな同じことです。50代からが勝負です。

6大栄養素をご存知でしょう。日本人が不足しがちな栄養素が(ビタミン)(必須アミノ酸)(ミネラル)です。これらがバランスよく毎日の食卓に上ることが理想です。

若さには肌のハリ、弾力性も多に関係があります。糖化という言葉をご存知ですか？

糖化について

耳慣れない言葉ですが、体は年を重ねるごとに様々な変化が出てきます。体に必要な成分が減ってしまったり、変質したりその積み重ねが老化へとつながってしまいます。この老化の原因として注目されているのが「糖化」といわれるもの。

糖化は体を硬くし老化を引き起こします(老化の一部)。

例えば

手の甲をつまんで戻したとき、糖化が進んでいない人の甲は柔らかく弾力がありすぐに戻ります。老化によって硬くなった手は、つまんだ部分が山になったままゆっくり戻っていきます。

抗糖化について

糖化を抑制してくれるという働きのことを言います。

長い歳月で細胞のダメージが蓄積していくことが原因で、代表は酸化によるダメージです。酸化とはサビつきのことです。活性酸素によるサビつきはご存知ですね。リンゴの切り口が変色したり鉄の酸化によるものと同じです。このような現象が体内でも起こり、体がサビついていくと思うととても怖い、イヤですね。糖化という現象が老化には大きな影響を及ぼすことがわかり始めました。酸化よりも糖化のほうが、健康や美容に大敵であるということです。

身近な例……炊き立てご飯が時間とともに黄ばんで硬くなることなど。一度硬くなると元に戻らず、放置すれば変色が進みます。この現象が糖化そのものです。

食品ではこの反応は味や香りを左右する美味しさの指標となります。体内ではタンパク質(アミノ酸)糖が結合すると、老化の原因物質・AGEs(最終糖化産物)という分解されにくい物質に形成されます。この蓄積がお肌のハリや弾力がなくなり、コラーゲンやエラスチン(タンパク質からできている)の分解を促進するため、お肌のごわつきやしわ・たるみ・くすみ、肌の弾力低下の原因となります。体が柔らかい人・硬い人では筋肉中のコラーゲンの質に違いがあるといわれています。運動不足や糖の摂りすぎ等で糖化が進むと、コラーゲンに糖が付き伸びにくい筋肉に変質して硬くなってしまいます。体をしなやかに保つことは、健康な体のためにも若々しさを保つためにも大切なことですね。同様に骨や血管も糖化します、怖いですね。

すまいる筑紫野店では健康相談をしています

