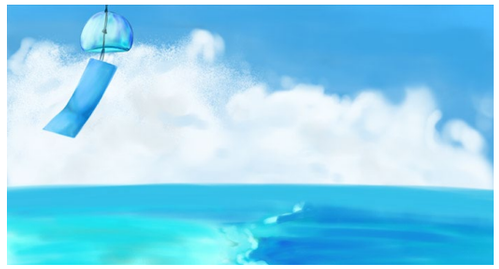
はーと♡通信３

くだまつ美里
ハートクリニック

第 50 号　2023 年 7 月 15 日

＜今月のトピックス＞



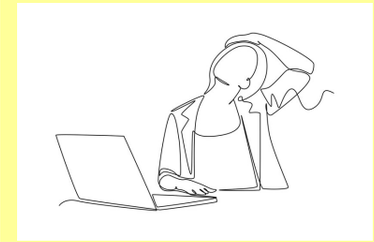
- ▼合間ストレッチ▼
- 痛風改善！食事のポイント
- Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう
- ＃めかぶとキャベツのサラダ＃
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと

▼合間ストレッチ▼

デスクワークで長時間同じ姿勢でいると、血管に負担がかかり、血流が滞ります。仕事や、家事の合間にストレッチを取り入れて、筋肉をほぐし、血流をよくしましょう！今回は座りながらのストレッチを紹介します。

★座りながらの運動

①手で頭を持ち、横に傾け、深呼吸しながらゆっくり 10 秒数えます。
②反対側の頭も同様に倒して、首回りの筋肉の緊張をほぐします。



上手に時間を見つけて、ストレッチで筋肉の緊張を緩めてあげましょう(#^.^#)

8 月の休診日　日曜日、11 日(山の日)、21 日～23 日(夏季休暇)

＃めかぶとキャベツのサラダ＃

ぬるっとつるっと食物繊維やマグネシウムを摂ろう！

◆作り方◆

①キャベツ、きゅうり、みょうがは千切りにします。
②ボウルにキャベツ、きゅうりを入れ、塩を加えて揉み、しんなりしたら水気を絞ります。
③みょうが、めかぶ、◆を入れ混ぜ合わせます。
④ラップをかけて冷蔵庫で 15 分冷やし、器に盛り付け、白いりごまをかけて完成です！

◆材料(2 人分)◆

*キャベツ…200g　*きゅうり…1 本　*みょうが…1 個
*めかぶ(味付き)…80g *塩…ふたつまみ　*白いりごま…適量
◆めんつゆ(2 倍濃縮)…大さじ 1　すりおろし生姜…小さじ 1/2

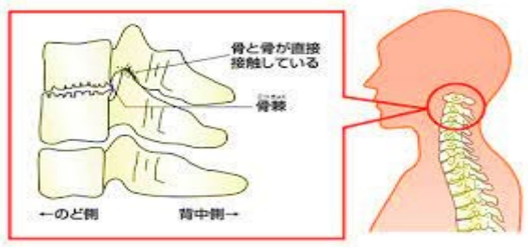
院長のひとこと

７月上旬にﾌﾟﾁぎっくり腰、その後首の後ろの神経痛、先週から背中の凝りを感じると思ったら右の肩まで痛みが拡がり、姿勢によっては右手がしびれ挙がらない羽目になりました。頚椎症性神経根症と思います。

もともと姿勢も悪く、さらに長時間のﾃﾞｽｸワークで巻き肩・猫背がひどくなると頚椎に負担がかかり、変形が進むと神経を圧迫して起こる症状です。2 年前にﾊﾟｰｿﾅﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞをやめて背中の筋力が落ちたのも原因の一つです。

残念ながら外遊びもできず、7 月の休日・連休は自宅療養でした。症状が軽減したら、ｽﾄﾚｯﾁﾝｸﾞ、筋ﾄﾚを今まで以上に真面目にやろうと心に誓った昨今です。

皆さんも異常な暑さ含め気を付けてお過ごしください。



スタッフのひとこと

早くも 2023 年の半分が終わってしまいましたね(~_~;)私にとって今年は変化の年なので最近特に 1 日があっという間です。

仕事から帰ったら料理アプリとにらめっこしながら自分でも作れそうなものを具材と相談しながら決めています。楽しさはまだ 50%といったところです(—_—)!!野菜を多く使いたいと思っているので、ぜひ良いレシピがあれば教えてください(*^_^*)

皆様水分こまめに摂取し、熱中症にお気を付け下さい！

編集（Y.F）

痛風改善！食事のポイント

痛風（高尿酸血症）では、血液中の尿酸値が高くなり、関節内に蓄積すると痛風発作を引き起こすことがあります。生活習慣が発症に深く関係します。つまり、日頃から生活習慣を少しずつでも変えることで改善が期待できるということです！さっそく尿酸値を上げやすい因子と対策をみていきましょう。

◆肥満傾向◆

●BMI（体重÷身長（m）の２乗）が25以上
●減量が必要と言われている

【対策】
・栄養バランスのとれた食事
→夜遅い食事は太りやすいので、夕食は就寝２時間前に食べ終えましょう。
→主食・主菜・副菜（野菜、海藻など）を心がけましょう。
・高カロリーの食品を控える
→揚げ物や、洋菓子類は代表格です。
→肉は脂身の少ない部位にしたり、皮は取り除くなど工夫しましょう。
・よく噛んでゆっくり食べましょう

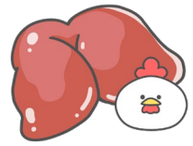
◆お酒をよく飲む◆

●飲酒量が多い
●ビールをよく飲む

【対策】
・アルコールは尿酸の量を多くし、排泄量を減らしてしまう
→休肝日を設けたり、他の水分（水やお茶）を添え、飲酒量の記録もしてみましょう。
・なるべくヘルシーなつまみを選択
→野菜、海藻類、きのこを選びましょう。

◆プリン体の摂取量が多い◆

●肉料理をよく食べる
●干物、もつ、あん肝などが好き



【対策】
・プリン体はうまみ成分だが、過剰に摂取すると尿酸値をあげてしまう
→鶏レバー、干物、白子、あんこうの肝、かつお、豚・牛レバーなどは控えめにしましょう。

Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう

～今回は院長の勧めで定期的にファスティング（一定の期間食べ物を断つ行為）をされているM.Tさんのインタビューです～

□どのような流れでファスティングされていますか？

1日目～2日目→食事量を少し減らす（1日目は7割、2日目は5割程度）

3日目～5日目→酵素ファスティングや、ハーブ（解毒作用）のファスティング

6日目～7日目→玄米の重湯やお粥、大根をだしで煮たものなど
胃に優しいものから摂取

その後1週間も昔ながらの日本食のような食事を心掛けています！

準備期 → ファスティング期 → 復食期

□ファスティングをして、どのような効果がありましたか？

減量に成功したり、ファスティングをすることで腸が大掃除されるので、身体がとても軽くなります！目もぱっちり開いて、エネルギーが出てきます！さらに、それまで胃腸の調子が悪く、便通が悪い状態でも快便になります。そして、食べ物に対する意識が変わります(—_—)!!

※ファスティングは身体への負担を取り除き、不要物の排出を行い、栄養をきちんと吸収し活用できる、本来の健全な身体を取り戻せるので当院でも推奨しています(#^.^#)