

うしおだ健康クリニック 院内新聞 令和5年8月号

「今日も 健康 に ありがとう」

住所／帯広市大通南13丁目5番地ぜんりん会館ビル1階
電話 0155-65-5511 ホームページ <https://ushioda.net>

【診療時間】

9:00～12:30 (受付12:00まで) 14:00～17:30 (受付17:00まで)

●水曜 午後・土曜 午後 は 休診 ●休診日/日曜日、祝祭日



今月のお知らせ

7月は暑くなったり、涼しくなったり、大気の状態が不安定で急に雨が降ってきたり、天候の変化が大きいように思えます。8月に入って夏本番になり、日頃からの体調管理が問われる季節になりました。

体調管理のために最も大切なことは何でしょうか？ いつも言っていることかもしれませんが、**どれくらい筋肉を蓄えているかが個人個人の体力そのものを決定する要素**だと、私はいつも思います。最近、筋肉量を増やしたり、減少を食い止めるための工夫があわかってきています。まず一つ目は、**ロイシンを意識して摂取する**ということです。ロイシンは筋肉の合成にかかると重要な**必須アミノ酸**の一種です。**1日3食の食事の中で、1食当たり2g以上のロイシンを摂る**ようにしましょう。ロイシンは肉や魚、卵、乳製品、大豆食品などに多く含まれています。特にサバ缶を1缶(150g)食べることによって、約2.4gのロイシンを摂取することができます。その他では、納豆1パック+牛乳コップ1杯+卵1個+ヨーグルト90gでようやく2g程度のロイシンを摂ることができます。こうしてみると、**1食あたりかなり食べないと、筋肉を増やすために必要なロイシンは摂取できない**ことがわかります。二つ目は**1日3回毎食前に5分程度、両手に重りを持って踏み台昇降を行う**ということです。踏み台昇降は、適度な強度の有酸素運動+筋トレになります。**この2つの工夫を実践することによって、筋肉の衰えを防ぐことができ、皆さんの日々の生活や老後は確実に豊かになる**と思います。ぜひ、参考に見て下さい。

院長 潮田 英明



再診時の問診は簡単なQRコードで！
診察前日の入力をお願いします



お悩み解消 ツボとマッサージ

夏バテ・夏冷えを改善するツボ

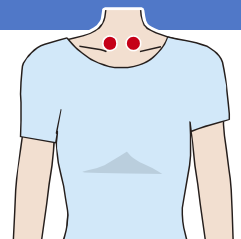
夏は暑さで食欲をなくしたり、冷房で体を冷やしすぎたりすると、夏バテや夏冷えを起こしてしまいます。そこで今回は、**夏バテ・夏冷えを改善するためのツボ**をご紹介します。

夏バテ対策のツボ・**気舎** (きしゃ)

気舎は**胃の不調を改善するツボ**といわれています。夏バテ気味で食欲がない時や、胃腸の調子が悪い時などに刺激してみましょう。

<位置> 鎖骨内側のくぼみの上にあります。

<やり方> ツボに中指の腹を当て、息を吐きながら3～5秒ほど刺激します。これを3～5回くらい繰り返しましょう。必ず片方ずつ行うようにしましょう。



夏冷え対策のツボ・**血海** (けっかい)

血海はホルモンバランスを整え、**冷え性の改善**に効果が期待できるツボです。手足が冷たい時や、冷房で体が冷えている時に刺激してみましょう。

<位置> 膝のお皿の端から指幅3本分斜め上にあります。

<やり方> 太ももを両手で掴むようにして持ち、ツボに手の親指の腹を重ねて当てます。息を吐きながら3～5秒ほどやや強めに刺激しましょう。これを3～5回程度繰り返しましょう。

