

田島地区で健康になりましょう

皆さんはご自分の体としっかり向き合っていますか？田島地区・渡田向町にある「まなぶ鍼灸整骨院」の院長・樋口睦先生が、体の不調を見極め、健康に過ごすためのポイントを紹介します。

40歳からは要注意！

出産から現在に至るまでの『ケガ』が40歳前後のからだの不調につながります。

不調につながるケガの種類

- ・逆子、乳児期、幼児期の転倒による衝撃
- ・交通事故に遭った
- ・ギックリ腰などのアクシデント
- ・小学生から中学生でのスポーツでの接触、遊んでいて突き飛ばされた



意外と知らない『ケガ』の影響

『ケガ』の影響でからだの構造に問題が起こります。構造の問題を放っておくことで腰やヒザお尻やふくらはぎなどの筋肉にも影響が出てきます。当院に通う方でなかなか症状が改善しないと訴える方のほとんどは、このようなケガの経験者です。

イスに座る⇒腰の負担1.4倍！

日本人は世界一『イスに座っている時間が長い』『眠る時間が短い』ことをご存知ですか？座っている時間は、ほとんどテレビやパソコン、最近では80歳でもスマートフォンでゲームをしている方が増えています。

実は腰にかかる負担は、立っている時より座っている時の方が1.4倍も多いんです！さらに座っている時にヒザは90度から動きません。肩こりや腰痛、ヒザの痛みもさることながら、太ももやふくらはぎの筋肉も硬くなり、血流も悪くなります。腰やヒザの痛みを感じている方は生活環境に変化をつけることで症状の改善につながります。

「歩く」と腰やヒザが痛くなる？そんな時は？

「歩く」と腰やヒザが痛くなる」よく聞くキーワードですが、そんな時にできるセルフケアをご紹介します。まずは「**床で仰向けで寝る**」ことです。量がベストですが、無い場合は硬いフローリングでもOK！仰向けで寝ることで関節や筋肉にかかる負担をやわらげ、血流も良くなります。

次に「**湯船に浸かる**」です。最近シャワーで済ませる方が多くなってきていますが、身近で一番効果的なセルフケアは湯船に浸かることです。

最後にウォーキングに行く前は「**テレビやパソコン、スマートフォンの使用を控える**」ことです。これらの使用を控えることで、関節や筋肉の硬さや血流の問題を起こさずにウォーキングに取り組むことができます！

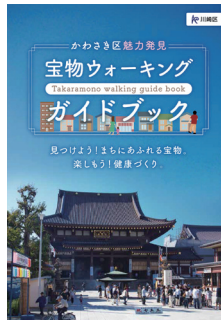
●まなぶ鍼灸整骨院(渡田向町15-6 MAP◎) TEL:200-4346

かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック かわさき区を歩きますか？

川崎区は大規模商業施設や最先端研究開発施設、環境先進企業の集積、厄除けとして有名な川崎大師、東海道五十三次の宿場町の一つである川崎宿の歴史など魅力あふれる都市です。また市の表玄関である川崎駅東口周辺地区には文化・芸術の魅力を併せ持った中心市街地として、充実した都市機能を有しています。日本の近代化を支え、京浜工業地帯の中核としての役割を担ってきた川崎区には、産業技術の発展の歴史を物語る、近代化遺産・産業文化財が数多く残存していることも区の魅力のひとつです。

このような川崎区の魅力を発信するため、令和2(2020)年に、「かわさき区魅力発見 宝物ウォーキングガイドブック」を策定いたしました。みなさまに本宝物ウォーキングガイドブックを活用いただき、まちにあふれる「かわさき区の宝物」を見つけながら、楽しく健康づくりをしていただくきっかけとなれば幸いです。

このブックは川崎区役所、かわさききたテラスで入手できます→



ウォーキングを楽しみませんか？

ウォーキングの前に

時代劇などを見ているとお茶屋で「お団子」や「まんじゅう」を食べているシーンがよく出てきますよね。ウォーキング時のエネルギー源になる栄養素は体内の脂質です。食事前の体内は糖質が消費されてしまっています。糖質が全くない状態では脂質をうまく消費することができません。そこで、空腹を感じてしまっている場合は少し糖分を補給しましょう。バナナなど手軽に補給できるものがおすすです。でも、急にスーパーでバナナ1本だけ買って…というのも恥ずかしいですね。そこでおすすめなのは「赤飯万頭(せきはまんじゅう)」です。和菓子の店「明志屋」さんで売っているこの「赤飯万頭」は、店主の西川さんのお話では30年以上前から販売しているそうです。「赤飯」は、血液を作るうえで不可欠な鉄分を多く含んでいるので「貧血予防」効果が高く、ビタミンB群も豊富なので「疲労回復」や「スタミナ増進」に役立ちます。さらにカリウムも多く含まれているので「むくみ改善」などの効果があります。さらに豆が多く含まれるので「たんぱく質」も豊富です。小豆やささげ豆と「もち米」で作るので食物繊維が豊富で、腸内環境を整えて(整腸作用)便秘解消効果が期待できます。便秘が解消されると、体に蓄積された老廃物や毒素を排出しやすくなるため、痩せやすい身体にもなれると考えられます。便秘解消効果を高めるには一緒に水分を多めに摂取することも重要です。お赤飯を食べた後にはしっかり水分を摂ってくださいね。今回のコースではスタートしてすぐなので「赤飯万頭(せきはまんじゅう)」でエネルギー補給することもオススメです。



赤飯を栗入りの皮で包んでふかし上げた
赤飯饅頭(せきはまんじゅう)



●明志屋(小田1-20-17 MAP◎)
TEL:333-0627

ウォーキングの後に

運動後の体は、エネルギーを使い果たしてビタミンやミネラルも失い、特に筋肉は壊れて消耗している状態です。そこでウォーキング後に摂取したいものは「筋肉を作る」良質なタンパク質、「エネルギー不足を補給する」炭水化物。さらにビタミンやミネラルを適度に摂取し、しっかり体を休めることが体づくりに大切です。そして肉などのたんぱく質やご飯などの炭水化物とよく合い、ビタミンを摂取しやすくなる「副菜」としておすすめなのが「キムチ」です。

「キムチ」にはビタミンA、B1、B2、B12、C、Kと、さまざまな栄養素が含まれています。免疫力も上げたい時にはさらに効果的です。なぜなら、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強める「ビタミンA」と皮膚や粘膜の代謝に関与する「ビタミンB2」がたっぷり含まれているからです。さらに、キムチには多くの乳酸菌が含まれています。乳酸菌は、生きて腸まで届き腸内の善玉菌を増やします。さらに「カプサイシン」という辛みの主成分が含まれているので腸が便を押し出す運動を促進する効果が期待できます。さらに「カプサイシン」はアドレナリンの分泌を促す働きがあり、脂肪が燃焼しやすくなり、エネルギーを効率よく代謝させる効果が期待できます。疲労回復や免疫力アップだけでなく、腸内環境の向上やダイエットも期待できます。



「副菜」にするには、色々な「キムチ」を楽しみたいですね。そんな方には「おつけもの慶」。ゴール地点そばにある、今や川崎名物となりつつあるキムチが人気のお店。子どもからお年寄りまで楽しめるキムチ。何よりも種類が豊富なので「副菜」として様々なバリエーションを楽しめますよ。

●おつけもの慶 大島上町店(大島上町18-1 MAP◎)
TEL:366-7737



タンパク質もしっかり摂れてアミノ酸スコアも高く
脂肪が少ない運動後のベストフード「イカキムチ」

川崎 ディスカバーウォーク 川崎区の魅力を発見!! 健康法を発見!!

～田島エリア編～



●発行 NPO法人ファンスアスリートクラブ
●制作 ファンススポーツクラブ川崎
●問い合わせ ファンススポーツクラブ川崎 070-6573-8631

川崎ディスカバーウォークの詳細はこちら

川崎ディスカバーウォーク

検索

