

2020 12月

オレンジ TOPICS

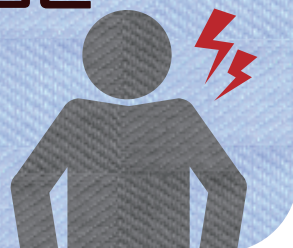
No. 242

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。



* ご自由にお持ち帰りください *

肩こり 4つの原因と 予防



人間の頭の重さは5～6kgあり、それを首と肩で支えています。パソコンやスマートフォンを使っているとき、多くのかたは首を少し前に突き出し、両肩を前にすぼめる姿勢になっています。このような姿勢を続けていると、首や肩にかかる負担が大きくなり、肩こりの原因となります。

肩こりの原因は数十種類もあって、人によってさまざまです。その中で多く見られるのが、

同じ姿勢 **眼精疲労** **運動不足** **ストレス** によるもので、4大原因とされています。

肩こり予防策

同じ姿勢をつづけない

仕事の途中で時々首を後ろに反らしたり、首や肩をゆっくり回したりして筋肉の緊張をほぐしましょう。
また、トイレに行くタイミングなどを利用して、手を上に伸ばしてみたり、軽い屈伸をしたりすると全身の血流を改善することにつながります。



時々目を休ませる

時々目薬をさしたり、1～2分間目を閉じたりして休ませましょう。窓の外など、遠くを眺めるだけでも目の緊張を緩和することができます。また、スマートフォンの使い過ぎにも注意しましょう。

運動不足・ストレス解消する

運動をすることで全身の血流が改善され、肩こりを起こしにくい身体をつくることができます。散歩や室内での軽い屈伸運動を日頃から行うように心がけましょう。
ストレスによる肩こりの解消にも運動は効果的です。身体を動かすと血流が改善されるだけでなく、気分転換になるからです。また、運動を始めると目標を持つといった楽しみが増え、それもストレス解消につながります。



体を温めよう！スパイスで温活！

みなさんは「温活」をしていますか？温活とは「基礎代謝を高め、平均体温を上げて、健康増進を行うこと」を言います。「冷えは万病のもと」と言われるように、体が冷えるとさまざまな不調を引き起こします。そこで今回は、体を温める効果が期待できる食材の中から「スパイス」についてご紹介します！

★ 香辛料とスパイス

香辛料とは、植物から採取されるもので、香り・辛味・消臭・調味・着色等の目的で使用し、風味や美観を添えるものの総称です。
その中で、植物の葉・茎・花を利用したものをハーブ、根・果実・種子類を利用したものをスパイスと呼んでいます。



★ 寒い時期におすすめのスパイスは…



「ジンジャー」：日本語では馴染みの「生姜」です！生姜に含まれるショウガオールには、血行を促進し、新陳代謝を活発にする作用があるとされています。生のまま摂取するよりも、乾燥させたり加熱したりすることで、より体を温める効果が高くなるとされています。

「シナモン」：シナモンロールやアップルパイなどのお菓子に使われることが多いスパイスですが、漢方では「桂皮」という名前で用いられています。体を内側から温める食材の1つで、お腹を温め、胃腸の働きを良くして消化機能を高める働きがあります。

★ 市販のスパイスで簡単！ぽかぽかドリンクレシピ

生姜紅茶

- ・お好みの紅茶…1杯
- ・ジンジャーパウダー(市販品) …適量
- ・はちみつ …適量



シナモン豆乳

- ・ホット豆乳 …1杯
- ・シナモンパウダー(市販品) …適量
- ・はちみつ …適量



ジンジャーパウダーは味噌汁やスープに入れたり、肉料理や魚料理などにも活用できます！ジンジャーパウダーがない時はおろし生姜でも代用できます。

豆乳に含まれる大豆たんぱく質は、全身の血流改善に役立つと言われています。

参考：「日本温活協会」「全日本スパイス協会」「漢方ライフ」「日本豆乳協会」

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。