

カエルちゃん健康便り

2019年
7月号

関口整骨院　館林市仲町2-10　TEL.0276-72-5598
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30
（土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

「食」から学ぶ健康情報

上手に添えて健康増進!! 薬味パワー



古くは平安時代から使われているといわれる薬味。もともとは中国での医学用語で、文字通り「薬の性質があるもの」として用いられていました。
現代では料理の添え物として、幅広く使われていますが、それぞれの薬味は健康に役立つ栄養素が含まれていて、健康増進に貢献しています。

生姜



- 殺菌 • 抗菌 • 食欲増進
- 消化向上 • 整腸 • 血行改善
- 発汗 • 新陳代謝促進
- 疲労回復 • 風邪症状改善

にんにく



- 殺菌 • 抗菌 • 食欲増進
- 血行改善 • 免疫力向上
- 高血圧予防
- 動脈硬化予防 • 消炎

わさび



- 殺菌 • 抗菌 • 食欲増進
- 消化向上 • 免疫力向上
- 動脈硬化予防 • 骨強化

ねぎ



- 食欲増進 • 消化向上 • 消炎
- 血行改善 • 発汗 • 新陳代謝
- 免疫力向上 • 風邪症状改善
- 動脈硬化予防 • 疲労回復

大根おろし



- 殺菌 • 抗菌 • 免疫力向上
- 食欲増進 • 高血圧予防
- 消化向上 • 動脈硬化予防
- 整腸 • 消炎 • 発がん予防

みょうが



- 抗菌 • 食欲増進 • 血行改善
- むくみ防止 • 風邪予防
- 喉の傷み緩和

オクラ



- 整腸 • 発がん予防 • 便秘
- 高血圧予防 • 骨強化 • 鎮静
- 髪の健康維持 • 視力維持

かいわれ



- 抗菌 • 食欲増進 • 睡眠改善
- 整腸 • 美肌 • 抗酸化作用

しそ



- 殺菌 • 抗菌 • 食欲増進
- 消化向上 • 免疫力向上
- 発がん予防 • 貧血予防
- 鎮静

ごま



- 整腸 • 血行改善
- 高血圧予防 • 貧血予防
- 動脈硬化予防

すだち



- 食欲増進 • 消化向上
- 新陳代謝促進 • 疲労回復
- 糖尿病予防 • 鎮静 • 美肌
- 動脈硬化予防

のり



- 整腸 • 発がん予防 • 美肌
- 糖尿病予防 • 高血圧予防
- 動脈硬化予防 • 貧血予防
- 生活習慣病予防 • 骨強化
- 中性脂肪減少 • 疲労回復

山椒



- 殺菌 • 抗菌 • 食欲増進
- 消化向上 • 整腸 • 消炎

唐辛子



- 発汗 • 肥満予防 • 滋養強壮

食用菊



- 解毒 • 抗酸化作用
- 生活習慣病予防

間違い探し

テーマ

「七夕」

左右の絵で違うところが7ケ所あります。
見つけてみてください。



正解①織姫の袖の羽衣 ②彦星の帽子 ③彦星の帯 ④織姫左横の星 ⑤七夕飾り左上部の短冊の色 ⑥七夕飾り下部の笹の枚数 ⑦右下部の星の色

カエルちゃん健康便り　2019年 7月号　関口整骨院　TEL.0276-72-5598　館林市仲町2-10
受付時間（平日）9:00～12:00 / 14:30～19:30 / （土曜）9:00～13:00 / 休診日：日曜・祝祭日
関口整骨院　館林　検索

体調に影響する”いびき”にはご注意

いびき改善

寝ているときに”いびき”をかいているか、いないか。特に公共交通機関などでうっかり寝てしまったときなどは気になりますね。いびきをかく原因は、口呼吸をしてしまうことにあります。様々な要因がありますが、改善することもできますので、気になる方は取り組んでみましょう。

いびきの原因

散発性のいびき

- 鼻づまり
- 寝酒
- 過労

「発散性のいびき」は、疲れていたりお酒を飲んだときにかくいびきです。「習慣性のいびき」は、健康状態が悪い傾向にあり、治療や生活習慣などの改善が必要になります。

習慣性のいびき

- 扁桃腺肥大
- 肥満
- 喫煙
- 体の歪み



睡眠時無呼吸症候群は要注意!

睡眠中に呼吸が止まってしまい血液中の酸素が不足することで、脳や循環器に負担がかかり様々な疾患につながります。また、起きている時間でも強い眠気がきて居眠り運転や労働災害を起こすことがあるので要注意です。

- 動脈硬化
- 不整脈
- 糖尿病
- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 新陳代謝の異常
- 高血圧

一人でもできる 起きたときのセルフチェック

複数当てはまるときは医療機関で検査を!

- □口が乾いている
- □頭痛がする
- □熟睡感がない
- □サッと起きられない
- □体が重く感じる

いびきの改善

鼻づまり

横向きで寝る・ツボを刺激

改善しない場合は、耳鼻科系医療機関での検査をお勧めします。

鼻の通りの改善に役立つツボ

迎香 •げいこう•　人迎 •じんげい•　上星 •じょうせい•



小鼻の横、20回ほど押す



喉ぼとけから指2本分
優しく左右に80回揺する



生え際から2cm上
ゆっくり10回ほど押す

寝　酒

寝る前にお酒を飲まない

飲酒すると舌の奥の筋肉が緩み気道が狭くなります。気になるときは寝酒を控えましょう。

過　労

疲れを取り除く

ゆっくり休養を取りましょう。ストレス解消は体調を良い方向に整えることにもつながります。

扁桃腺肥大

耳鼻科系の病院で治療

のどに違和感があるときなど、放っておかずに早期に受診しましょう。

肥　満

減量して体重を減らす

肥満の状態は、のどや首周りの脂肪が気道を圧迫しています。肥満からの脱却は体にも良いので、ぜひ取り組みましょう。

喫　煙

禁煙をする

たばこの刺激で気道が炎症し狭くなります。禁煙をお勧めします。

体の歪み

整体で整える

姿勢の悪さが肩や首に影響し、放っておくとさらに悪化し、いびき以外の疾病を引き起こすことも。定期的なメンテナンスで体の歪みを整えることが重要です。