



浜辺だより

☎ 64-1600

令和3年12月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



すこやかに生きるためのヒント

～ ゆく年・来る年、腸内環境を整えてハッピーに過ごしましょう ～



地球の全人類よりも多い数の腸内細菌。

私たちのお腹の中には、種類にして数百以上、数として100兆個以上の腸内細菌が生息しています。

腸内の環境を整えることは、からだの健康だけでなく、こころの健康にも大切だということが、さまざまな研究からわかってきました。

抑うつ状態で大きく減少してしまう「セロトニン」(神経伝達物質の一つ)は、自律神経のバランスを整える上で大切で、およそ9割が腸内で生成されています。セロトニンの原料となる「トリプトファン」は必須アミノ酸で、体内では生成されないため、食べ物から摂取しなくてはなりません。

「トリプトファン」が多く含まれる食べ物

- 納豆・豆腐・みそ……などの大豆たんぱく
- 牛乳・チーズ・ヨーグルト……などの乳製品

自律神経のバランスが整うと、

ストレスやイライラも軽減されます



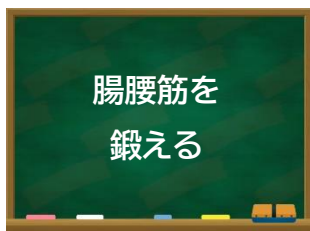
摂取したトリプトファンをうまくセロトニンに変換するためには、腸内環境を整えることも大事です。

腸内環境を整えるおススメの食品

- ▶ 善玉菌が含まれる発酵食品や、善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖の摂取を心がけましょう。
 - 発酵食品……納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、ぬか漬、みそ、しょう油など
 - 食物繊維……大麦、オートミール、こんにゃく、わかめ、昆布など
 - オリゴ糖……豆類、玉ねぎ、バナナなど

「運動が苦手」でもできる！ 腸内環境を整えるおススメの「座ったまま運動」

腸内環境を整えるためには、軽い運動を毎日続けることも大切です。そこで、運動が苦手な人や、ひざなどに痛みのある人でも、手軽にできる「座ったまま運動」をご紹介します。

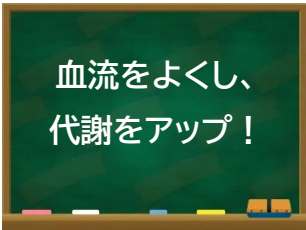


椅子に座り、膝の角度は90度に保ち、背筋を伸ばし、お腹の筋肉を意識します。

- 片方ずつ足を上げる
- 椅子に座ったまま足踏みをする

※ ひとつの動きにつき、10回程度を目安にしてください。






お腹をひねったり・伸ばして、適度な刺激を与えることで、血流がよくなり、代謝がアップします。
腹筋と背筋も鍛えることで、姿勢もよくなる効果が期待できます。

①




椅子に座り脚を組む。→腰から上全体を片側にひねり、静止したまま深呼吸 → 身体を正面に戻し、足を組み替え、今度は反対側にひねります。

②



次に、正面を向いた状態で片手をまっすぐ上に挙げ、手を下ろしている側にゆっくりと上半身を倒します。倒したまま数秒間キープしたら最初の体勢に戻り、反対側にも倒します。

[朝日新聞 Re ライフ net より引用]  つながる。変わる。人生ここから


新型コロナウイルス感染症状況

11月の感染者状況まとめ

湯河原町・真鶴町・小田原市・熱海市にて、11月（11/1～11/30）の陽性者数はゼロでした。



湯河原・真鶴・熱海は、10月から、陽性者ゼロが続いています




浜辺の診療所からのお知らせ

～ 年末・年始のお休み ～

令和3年12月29日（水）～ 令和4年1月3日（月）まで、休診となります。

診察は、1月4日（火）午前9時～ です。

冬季は、空気も乾燥しウイルス性の感染症が流行しやすくなります。
帰宅時のうがい・手洗いや、室内の換気と加湿を心がけましょう。



ココロもカラダも大切に、健やかな毎日をお過ごしください。

