

二子薬局新聞 2016年 秋号



丈夫屋カード会員の皆様、日頃より二子薬局グループをご愛顧頂き、御礼申し上げます。
二子薬局新聞秋号をお届け致します。今年は8月に台風が3つも来たりと、日本だけでなく世界的にも異常気象が続いているそうです。せめて秋くらいはゆっくりと静かに過ごしたいですね。さて、今回のテーマは「血液力」です。いつも感じている不調の原因は血液の質と量によるかも?! そんな血液力をアップするコツをご紹介します♪



そもそも血流ってなあに・・・?

血流とは、全身の血管内をめぐる血液の流れ。血液は酸素・栄養素を体のすみずみまで運ぶ役割を担っていますが、何らかの原因で血流が阻害されると体にはさまざまなトラブルが発生します。まずは血液と血管の健康チェックをしてみましょう。

血液・血管の健康チェック!

- 常に疲労感・だるさを感じる
- タバコを吸っている
- 肥満体質である
- 夏でも手足が冷えている
- イライラする事が多い
- 胃腸が弱い
- 平均睡眠時間が6時間以下である
- 肩こり・腰痛・頭痛を慢性的に患っている
- 生理の際に痛みがあり、経血に塊がある

三つ以上該当する人は、血管や血液の流れが滞っています。そのままにしておくと将来、病気に発展する可能性があります。早い段階で血流を改善して、血液たっぷりになるように改善を目指しましょう。

血液不足を改善するとこんないい事が!

- ・疲労回復・・・疲労物質(老廃物)を素早く排出できるので、すぐに疲労を回復できる。
- ・冷え症・・・毛細血管の隅々まで血液が行き渡るので、冷え症を改善できる。
- ・肩こり、腰痛、頭痛・・・血管を流れる血液を押し流す力を強化することで、症状が改善する。
- ・ダイエット・・・代謝を促す肝臓に影響を与える「過酸化脂質」の蓄積を防ぎ、肝機能の低下を予防する。
- ・イライラ解消・・・脳に送る血液を増やし、酸素不足を防ぐ事でイライラを解消する。
- ・生理痛解消・・・血流が悪くなる事で増える発痛物質の過剰分泌を防ぐ。
- ・シミ解消・・・シミの原因であるメラニンの排出をスムーズにする。
- ・若返り・・・見た目にも影響を与える血管年齢を改善する。

生活習慣で血液たっぷりになろう!

胃腸を元気にしよう!

血を作れない人は、胃腸が弱っていて栄養をきちんと吸収できていません。胃腸の状態を改善する為には、空腹の時間を作ること。常に胃に食べ物がある状態では胃は休みません。寝る前の食事でも胃の消化が進まず、食べ物が残ったままになる為、やめましょう。

正しい睡眠法とは?

血を作るためには良質な睡眠が大切です。夜は23時までに就寝し、朝は早く起きて朝日を浴びましょう。遮光カーテンは日を遮ってしまう為おすすめしません。パソコンやスマホなどのブルーライトは眠気を誘うメラトニンの分泌を抑制する為、寝る2時間前にはやめましょう。

入浴は湯船に入ろう!

入浴はシャワーだけでなく、湯船まで入るとリラックスできます。筋肉の緊張がほぐれると全身の血管が開いて血圧が下がり、水圧で血管が圧迫され血流がよくなります。お湯の温度は40度くらいのぬるま湯で、心臓に負担をかけないために首までつかるのは短時間しましょう。

夕食は控えめに!

朝食を食べると体温が上がり、体内時計がリセットされます。夕食は胃腸の為に、満腹よりも腹八分目にして控えめに。胃腸の調子がいい人は朝起きたときに「おなか減った」と感じるそうです。朝食を食べない、という人は人参ジュースやヨーグルトなどでいいので、食べる習慣をつけましょう。

血を増やしても血管が老化していたらダメですよ!

血液を増やしても肝心の血管が老化していたら意味がありません。血管を若返らせるために必要なのは**規則正しい生活と運動、そして食事**です。タバコは血管を傷つけるので絶対にいけません。また、甘いものも血管を傷つけます。食事をするときは必ず野菜から食べ、ごはんは最後にし、甘いものもなるべく控え、血管のアンチエイジング行いましょう。

血管が硬くなり、コレステロール等の汚れが溜まると血流が滞ってしまいます!

生活習慣で血液たっぷりにしよう！

毎日の食事を少し変えるだけ！血管が若返る6つの食材！

精製塩を避けよう

精製塩はナトリウムの含有率が高いため血管を老化させます。天然塩に変えましょう。

炭水化物・糖質を減らそう

炭水化物や糖質は脂質に代わりやすい為、減らすか、米やパンを雑穀米や玄米などに変えましょう。

良質な油を摂ろう

青魚に含まれるオメガ3や、オリーブオイルに含まれるオメガ9の油を積極的に摂りましょう。

緑黄色野菜を積極的に摂ろう

人参、ホウレンソウなどの緑黄色野菜は高い抗酸化力を持っており、血管のサビつきを防ぎます。

鉄分で血液たっぷりに

吸収率が良いヘム鉄が含まれるレバー、牛もも肉、カツオ、マグロなどを積極的に食べましょう。

血液サラサラ食材を食べよう

玉ねぎ、長ネギ、にんにく、納豆などの食材はきれいな血液をつくりまします。

血液たっぷりになる食べ物・栄養素とは？

血を作る食べ物には、たんぱく質である肉や魚、ビタミンB1とB2、鉄分などを豊富に含む貝類や、カルシウムや鉄を含む豆類などがあります。特に、細胞や血を作るのに欠かせないのはたんぱく質で、肉や魚、チーズ、卵、大豆製品は良質たんぱく質とされています。また、肉類に含まれる吸収率が良いヘム鉄、血を作り出すために必要なヘモグロビンを運ぶ赤血球の生産に欠かせない葉酸、鉄分をより効率よく吸収させる効果が高いビタミンC、たんぱく質を再合成し成長を促進させるビタミンB6、正常な赤血球を生産するのを手助けするビタミンB12も必要な栄養素とされています。

●オススメ食材●

肉類・・・鶏ささみ、レバー、牛もも肉
野菜・・・パセリ、枝豆、ほうれん草

魚類・・・カツオ・マグロ（貝類・・・アサリ、シジミ、かき）
海藻類・・・ひじき、ワカメ、コンブ、メカブ

血流をよくする為の4つのポイント

その1. 正しい姿勢を保とう！

日本人の多くはかかとの外側に体重をのせるために膝が曲がって骨盤が後傾し、お尻が下がり肩が前にでて猫背になり、首が前に出ます。姿勢を整えて筋肉を有効に活用することができれば、日常生活や運動時などに、人間本来の正しい筋肉の使い方ができるので、自然と血流も改善され、血液がスムーズに循環できるようになります。

斜め上に伸びる感じ

胸を張って前に体重がかかっている

骨盤が前傾してお尻が上がる

つま先の内側に体重がのっている



その2. ふくらはぎの運動で血流アップ！

第二の心臓と言われるふくらはぎは全身の血流に大きく関わっています。デスクワークなどで同じ姿勢をとり続けるとポンプの役目をしているふくらはぎの働きが低下します。マッサージなどで血流を促進しましょう。最も簡単ですぐにできる血流改善方法は歩くこと。毎日5～10分歩くだけでも効果がありますよ。

アキレス腱から膝裏までのふくらはぎを片脚につき2分程度マッサージ。



足の指をゆっくり動かしてから足首を外股にして呼吸4秒、内股にして呼吸4秒の呼吸法を3回行って下さい。

その3. リンパを流して血流改善！

血液とともに体内を循環している重要な体液がリンパ液です。リンパ液は老廃物を除去しながら、1秒間に1cmという速度で一定方向に流れています。このリンパ液を通過させる器官であるリンパ節のうち、ポイントとなるのは「鎖骨」「脇の下」「脚の付け根」の3か所。その中で最も重要なのは鎖骨部です。これらのリンパ節をストレッチで解放していきましょう。



肩と肘を水平にして手をあげ、肘から先だけを前方に倒しましょう。肘の角度は90度にして、ゆっくりと上下に動かしてください。朝晩行うと首や肩が軽くなり、小顔効果もあります。

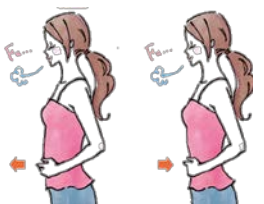


仰向けに寝て足を30度外に上げ、その状態で膝を立てて左右に倒します。両脚とも10回繰り返しましょう。

その4. 深呼吸をして体液循環をよくする！

深呼吸には、血管を開き、血の巡りをよくする効果があります。また、深呼吸をすると横隔膜が内臓を刺激する為、活発に動きます。これにより冷え性や便秘が改善し、基礎代謝があがるというデータもあります。

深呼吸する時は「肺を全部使う」という点に心がけましょう。肺は呼吸によって、大きく伸縮するので、吸った時には、お腹が大きくなり、吐いた時には、お腹が凹んでいることに注意し、しっかり最後まで吐きましょう。



1. お腹に手をあて、口から息を吐く。
2. 鼻から5秒かけて息を吸う。
3. 3秒間息を止める
4. 8秒間かけて口から息を吐く。