

いつも当院のお便りを見て頂いてありがとうございます。最近、お便りないんじゃない？と言われて・・・バタバタとやる事が多くなって作成できずで・・・（言い訳です）また定期的に健康情報を配信させて頂きます！
すっかり六月。今年の梅雨はどんな感じになるのでしょうか？だんだんと湿度が上がって暑くなるのは毎年のことです。月日も経つと必ず年をとります。去年できていたことができなくなってしまって・・・年かな・・・とついつい思っちゃう方！
今月号は、成長と老化です！ぜひともご覧ください★



成長と老化

入学式も終わってやれやれ。あんなに小さかったのに・・・子供の成長はすごいですね。元気に健康で育ってもらうことが一番！と言っても勉強もしないといけないのは事実です。子供は『成長』していきませんが、大人は『老化』という言葉になってしまい悲しくなりますね。誰しもが同じように月日が流れているので体の変化は当然なのですが、成長と老化は病気ではなく平均的な体の変化であれば、ごくごく健康的な体の変化と考えるほうが普通と考えられます。しかし、自分の体となるとなかなか『老化』としては受け入れがたくてしまいます。

成長を感じる



おぎゃーと生まれ寝返り・ハイハイが出来るようになり、あっという間に走り回るように

卒業・入学シーズンも終えてひと段落しましたが、身長もグングン伸びて制服のサイズが合わなくなったりします。



身長が伸びるのは、軟骨部分（骨端線）で縦方向に成長します。だいたい高校生まで軟骨部分の成長が止まりそこからはあまり身長は伸びないとされています。



いつまでも



若々しく！！

老化は、どんなに健康な人にだって訪れる運命です。平均的なカラダ・機能の変化であれば、健康な変化として受け入れることも必要かと思えます。基本的データの寿命は平均値はわかっていますが、正常な寿命がいくつなのかは知られてはいません。発展途上国においては平均寿命は40歳前後だそうです。環境によってもデータのばらつきがあるので、年相応のあるべき姿がどういった物かは判断がしにくいのです。健康状態の悪い人は、外見も老けて見られることもあるので健康でいることは重要だと考えられます。また、精神面も大切だと考えられます。年齢を重ねても気持ちが元気な方は不思議と実年齢より若さを感じます。

老化を感じる



つまずきやすくなったり白髪が増え



顔や体に変化を感じてきたり・・・
ちょっと運動をすると、筋肉痛が遅れて出現したり。

若いころと比べて、おなかが出て背中が丸くなる。身長が2~3cm縮む。外に出ることが億劫になる。走れない・歩けない・立てない・座ってられない
最後には寝たきりにも・・・



背骨と背骨の間にある椎間板の厚みが薄くなり身長が低くなる。さらに姿勢が悪くなると身長も低くなります。



見直そう！ 成長と老化にいい生活



体を動かす

何時に寝ます？

運動嫌いなんです！そんな人もいても普通なのですが、中学・高校を過ぎると体育も部活もなくなり**運動習慣**がまったく無くなるというのは異常？とも感じられ場合もあります。普段あまり動かない・外出もしないという状態が続いているのでしたら、自宅で**スクワット**・気候もいいから**ウォーキング**などもしてみるのもおススメです。日焼けはおススメできないので日焼け止めはしっかりと！！

つついスマホを見ていて、**あっという間にこんな時間に・・・**ということはありませんか？夜更かししてもあまりいいことはありません！YouTube・Netflixなど動画配信サービスが増えて睡眠時間が減ってしまいませんか？寝ている間に成長ホルモンが出るのは聞いたことがあると思いますが、お肌の代謝も夜間に行われています。睡眠見直してみませんか？

糖質過多に注意

趣味も大事

食事大好き！ごはん大好き！！食べれるのは素晴らしいことです。糖質は主にエネルギー源として必要なのですが、摂取しすぎは・・・タンパク質や脂質が糖質（ブドウ糖）と結びつくと**AGE（終末糖化産物）**という悪い物質ができます。このAGEがあらゆる**病気や老化現象**の真犯人と言われています。使われなかった糖質が過剰で余っている状態はまずいです・・・AGEは調理方法により変化します。高温調理（茹でる<焼く<揚げる）はAGEを増加させてしまいます。酢を使った調理法（マリネ等）はAGEを減らす効果があるので、この時期は南蛮付けなんかはいいかがでしょうか？

学生・お仕事の頃にはなかなか趣味というのは持ちにくいものですが、休日家でゴロゴロしていると嫌がられることも多々あります。年を重ねていく上で、日々の生活に潤いを与えるための趣味も重要な要素のようです。急に趣味！？と言われても何をしたらいいかわからない方も多いかと。植物を育てて見るのもおススメです。緑と触れ合うことで**自律神経にも影響**があるという研究もあるそうです。鉢植え1つでも楽しめるので安い趣味なので迷惑はかかりにくいかもかもしれません



 マスク着用	 飛沫防止	 消毒液設置
 手洗い	 室内の換気	 少人数制

検索してみてください

ませ鍼灸整骨院

PayPay au PAY Pay

QR決済ご利用できます。

LINE

LINEから予約できます。

2台分あり

ご予約の際は「チラシを見て予約したい」とおっしゃって下さい

ませ鍼灸整骨院 072-628-0689