

# ヒコナっうしん

～いつまでも健康で美しくあるための情報 明日香村のヒコナ鍼灸整体院がお届けします～

9

2019/9/01

Vol.52

## ごあいさつ&最近のできごと



こんにちは  
ヒコナ鍼灸整体院の  
かけせよしえです

先月、私も活動のお手伝いをしている、明日香村の子育て支援団体ららぶ主催で「あんどうりすさんのアウトドア防災講座」が開催されました。

6年位前にも一度講座を聞いていたのですが、忘れていることもありまして、最新の情報なども聴けて、とても勉強になりました。とにかく情報量が多く、とても速い展開についていくのも大変、でも、そのくらい充実した内容でした。講演後少しお話しさせていただきましたが、とても、気さくで素敵な方でした～！

講演のあとは非常食の試食会もおこないました。アルファ米という、水やお湯をいれるだけでご飯になる非常食や、缶詰のパンや、5年保存できる非常用のようかんをいただきました。意外にもどれも美味しく非常食のイメージが少し変わりました。

講演で学んだことのほんの一部ですが、次の欄でシェアしていますので見てみて下さいね～



## 防災講座で学んできた事

9月1日は防災の日です。関東大震災にちなんで制定されたそうで、実際にこの時期は台風の発生が一番多くなる時期でもあります。

先日のアウトドア防災アドバイザーのあんどうりすさんの講演会を聞いてきました。その中で印象に残ったことなどシェアします。

まずは自宅を安全な場所に～。物が多いとそれだけで落下物なども増え危険度は高まります。断捨離しましょ！

停電で冷暖房が使えない時は、服の着方で寒さ暑さ対策に～寒さ対策の基本は、1、風をとおさない 2、水にぬれない 3、空気の層をつくるです。(暑さ対策はこの反対です。)一番外側に風を通さない素材を、内側にダウン素材を着る。雨に濡れないようにして、汗でも冷えると気化熱で寒くなるので、蒸れないようにする。レインウェアは少し値が張りますが、透湿性素材といって、汗など内側の水蒸気を外へ逃がす機能がついたものが良いそうです。アウトドア用品店 Mont-bell に売ってます。

「地盤ハザードマップ」というのがあり、自宅や職場の住所を入力すると、その場所の地質等が調べられ、揺れやすさや、災害時どこに避難するのかなども出てきます。一度見てみるといいですね。

お役立ちアプリの紹介もあり、二つほどご紹介。

「Life360」位置情報アプリ 大切な人がどこにいるのかがわかるアプリです。

「教えてドクター」災害情報など学べますが、それ以外にも子どもの病気のことなども載っていて、子育てママにはかなり重宝しそうな内容です。絵もかわいいです。

他にも色々ですが少しでもお役にたてるなら幸いです。

## 記念日と七十二候

～今月の記念日&

季節の移り変わりの目安に「七十二候」～

### 蟄虫培戸

9/28～9/2

おしかかれてとをふさぐ

外で活動していた虫たちが冬ごもりの支度を始める頃。虫たちは秋冬が終わるのを、約半年間も土の中で静かに待ちます。そして、啓蟄の頃に再び姿を現します。

### 水始涸 10/3～10/7

みずはじめてかるる

田の水を落として、稲穂の刈り入れを始める頃。収穫の秋まったなかで、大忙しですが、黄金に色づいた稲穂が輝き、風がなびく風景はとても美しいです。

☆9月30日 くらみの日

「くらみ(3)はまる(0)い」

の語呂合わせだそうです。

くらみは、体に良い脂肪のオメガ3 脂肪酸、抗酸化物質(ポリフェノール、メラトニン)が豊富に含まれるスーパーフードを言われます。ダイエットや脳の老化防止にもよいと言われますね！



## 夏の便秘は大腸の砂漠化！？

8月は暑かったですね。後半涼しくなりホッとしています。  
そんな暑い季節に便秘になりやすい方がいらっやいます。暑い季節の便秘の原因は水分不足です。本来水分が多くあるべき大腸が砂漠のように感想してしまっているのです。大腸の砂漠化!!

その原因は・・・

1、食事量が減ってしまう事

暑さのせい食欲が減退し、食物の摂取量が減少。結果的に食物繊維の摂取量も減少してしまいます

2、汗を多くかく事

さらに夏は発汗量が多くなることもあり、さらに大腸内の水分量が減少。便は水分が少ないと固形化しやすくなり、排出しにくくなり腸内に蓄積していきます。この状態を放置すると、大腸内の便の水分量が減少し、硬便となってしまいます

そうなる腸の働きが低下、腹部にガスが溜まりやすくなって、お腹の張り、排便障害、便秘などが起りやすくなってきます。夏は水や飲料を意識的に飲んでいいるかと思いますが、食事をあまり取らなければ水分の90%は小腸に吸収されてしまうので大腸にはほとんど届きません。

食事摂取量の減少により食物繊維の摂取量が減少することは明らかのため、水分を保持できる食物繊維を豊富に含んだ食べ物摂取するなど、水分を多く含む消化物を大腸にまで届けることが大切です。

食物繊維には、水分を保持できる水溶性食物繊維と、便のかさを増やす作用のある不溶性食物繊維があります。腸内の水分不足には水溶性食物繊維が大切です。とはいえ、本来のバランスとしては不溶性食物繊維と水溶性食物繊維は、2:1のバランスで採るのが良いと言われています。なので、どちらの食物繊維もバランスよく食べるのがベストです。

代表的な食材をいくつかご紹介しておきますので、ご参考にして下さいね。

さつまいも ぎょうぼう 切り干し大根  
大豆 納豆 豆類



不溶性食物繊維が多い

わかめ きのこと 熟した果物  
こんにゃく



水溶性食物繊維が多い

## ことば

「書物を読むということは、他人が辛  
苦してなしとげたことを、容易に自  
分に取り入れて、自己改善をする最  
良の方法である。」

ソクラテス

読書の秋！なかなか時間がない・・・と言  
い訳せず本読もうと思います。

## つぶやき

☆8月は、前半に自宅の引っ越しをし、その前後に実家の  
山口と山梨にそれぞれお帰り・・・と、とてつもなくあわただし  
い落ち着かない日々を過ごしていました。引っ越し直後は、  
エアコン工事が部品不足のため延期になり、この夏一番の  
猛暑だったにもかかわらず、リビングにエアコンがないとい  
う、汗だく生活でした。暑いだけでかなり体力奪われるの  
だなと実感しました。

そんな調子で SNS の更新はスローなのですが、また更新し  
ていくつもりですので、気が向いたらのぞいてください。

更新中！？  
インスタ  
FB



発行

肩こり・腰痛  
産前産後ケア・  
小顔矯正・小児鍼

ヒコナ 鍼灸整体院  
hikona acupuncture

ご予約・お問い合わせは



0120-543-378



高市郡明日香村島庄 16-3  
近鉄樫原神宮前駅 or  
飛鳥駅よりバス  
飛鳥観光会館前下車徒歩 1分

ヒコナ通信は  
HPでもご覧い  
ただけます。⇒

