

骨を“たたいて”**骨**を強く！

免疫力も高まる！



長期間の不要不急の外出自粛で、普段より運動不足になっていませんか。もしかすると、骨密度が低くなり骨粗しょう症のリスクが高くなっているかもしれません。

☆何もしなければ弱くなる

骨は常に強く新しくするために、壊して作ることをくり返しています。その力ギになるのが「衝撃」。骨は衝撃を受けることで作る量を決めています。ですから衝撃がない生活は骨を弱くします。

☆たたくだけで強くなる

骨に「衝撃」を与える生活といってもピンと来ないかもしれませんが、骨を「たたく」ならどうでしょうか。関節部分などの骨をたたくだけなら簡単にできます。衝撃といっても軽くたたくだけで骨は強くなるのです。

☆免疫細胞が増えて強い体に

骨を作る「骨芽細胞」は免疫細胞の量をコントロールしているホルモンも分泌されます。骨をたたくことで免疫力もアップでき、骨だけでなく病気への抵抗力も高めることができるのです。



膝や腰など、たたきやすいところをトントンたたくだけ。骨も免疫力も強きましょう！

その不調、冷えのせいかも！？

夏こそ注意！**腸冷え対策**

冷えは、気温や服装、食習慣などによって起こる血行不良が原因です。手先や足先が冷たいと「冷えている」とわかりやすいですが、夏は手足が冷えていなくても気付かないうちに腸が冷えていることも。慢性化すると腸の動きが悪くなり、血管や内臓の働きをコントロールできなくなって免疫力が低下するなど、さまざまな不調を招きます。また、冷やさないことと同時に気を付けたいのが、腸を動かすこと。朝食をとり、ウォーキングなどの軽い運動を毎日行うなど、生活習慣も見直しましょう。



体を温めて、腸を動かすのにおすすめなのが、具沢山のスープや、カレー。特に、カレーに入っているシナモンやジンジャーなどのスパイスは、腸を温めて活性化させます。また、エキストラ・バージン・オリーブオイルを加えると便秘の解消も期待できます。

夏の腸冷え対策は、暑さに対応しながら行うことが大切です。カーディガンなどの羽織りものを持ち歩く、エアコンの風に直接当たらない、冷たい食べ物飲み物の量を控えめにするなど、暑さを我慢せず上手に工夫しましょう。