



# おむすび通信



2019年7月018刊



変形膝関節症も軟骨再生で治す

発行：ライス整骨専門治療院  
住所：伏見区醍醐上ノ山町 20-9  
定休日：日曜日  
<https://rice.care/hizanoitami>



こんにちは！湿度も気温も高い、日本の夏特有の気候が続きますが、いかがお過ごしですか？湿度が高いと、喉の渇きに気づきにくくなり、水分が不足することがあります。気温が高いのでいつの間にかたくさん汗をかいていますから、意識的に水を飲んでくださいね。今週も健康情報満載ニュースレターをお届けします！

## 夏の健康 お腹の調子、大丈夫？

暑いからと言って冷たいものをがぶがぶ飲んだり、食欲がないからと言っていつもより味や辛味、刺激の強い食べ物を選んでいたりすると、どうしても消化器系に負担がかかってしまいます。ちょっとした胃痛程度で済めばいいのですが、「お腹がゴロゴロする」「便秘と下痢を繰り返す」など、腸の方にトラブルを抱える人も急増する季節です。

腸はとてもデリケートであり、またその状態が体全体の機能に影響するとともにされる大事な内臓です。「暑いから仕方ない」ではなく、腸をいたわる飲み物や食べ物を選びましょう。イベントも多い季節ですが、食生活全般が不規則になることもできるだけ避けたいですね。決まった時間に決まった量を食べるというリズムを崩さないようにしましょう。



### (院長のひとこと本音)

お詫びと訂正。

先月号のホームページアドレスが間違っていました。こちらに訂正して、検索いただいた皆様にお詫びを致します。

[rice.care/hizanoitami](https://rice.care/hizanoitami)

(ライスカレ/ヒザの痛み)



## 今月の健康：正しい水分補給を

自動販売機のお水やスポーツドリンクが飛ぶように売れる季節。水分補給は大切ですが、正しい方法で補給しないと、かえって体調不良を招くことがあるので要注意です。

### 体の半分以上は水分！

「脱水症や熱中症にならないために、水分をこまめに取りましょう」と、学校や病院で呼びかけています。夏場はただ立っただけでも暑くて汗が大量に出るくらいなので、体の水分がどんどん失われていきます。こまめに水を飲んで補給しないと、体のあちこちに不具合が出てしまいます。

人間の体の60~70%は水分でできているというのは有名な話ですが、年齢によってそのパーセンテージは異なります。水分と塩分からなる体液でいうと、生まれたての赤ちゃんの、体液が体重を占める割合はなんと90%！子供は70~80%、成人は60%、老人は50%と、歳と共に減少していきます。中高年は体液の割合が比較的小さい分、少しでも水分が減るとすぐ脱水症に繋がってしまいますので、周囲の方も声をかけたりお茶をいれてあげるなどして気を配ってくださいね。

しかし、体が求める水分補給をしなければならないのに、非効率的な方法で補給している人がいるのも事実。あなたは普段、どんなふうに水分を取り入れていますか？

### 食事と筋力量アップも大事

水をたくさん飲むことは、体液の循環を促す効果があるので健康上良いとされていますが、夏場に汗をかいて大量に水分が失われてしまう際などに、体内の水分量を適切に維持するためには、単に「お水をたくさん飲む」に加えてひと工夫が必要です。

体にため込むのに適した水分は、食べ物に含まれる水分です。飲むばかりだと、大半が尿として出ていってしまいますが、食べ物の水分は尿になるまでに時間を要します。そのため、「食べる」ことが水分量維持のためには最も大切であると覚えておきましょう。そして体の方も、水分をため込む受け皿を用意しておかなくてはなりません。実は筋肉には水分が多く含まれています。ですので、筋力量を増やすことが脱水症予防に繋がるのです。適度な運動を心がけて、筋力アップを目指しましょう。

また、カフェインを多く含む飲料は利尿作用があるため、夏場の飲みすぎにはご注意ください。



## 早口言葉に挑戦！

「なまむぎなまごめなまたまご」「となりのきやくはよくかきくうきやくだ」・・・子供の頃、早口言葉で遊んだ経験は、世代に関わらずどなたもお持ちのはず。皆さん、いくつかレパートリーをお持ちのことと思います。その記憶を引っ張り出して、今こそ早口言葉にチャレンジしてみてください！単なる子供の遊びでなく、実はいろんなメリットがあるのですよ。

♪ **脳を活性化！** 人の脳は、普段やらないことをやろうとすると、活発に働き出します。そして、早口言葉は言いにくいだけでなく、そこに意味がありますよね。意味を考えながら覚えようとし、言葉を整理することで、思考力を担う前頭葉と記憶力の側頭葉が強く連携し、伝達システムが強固になるとされています。

20代前半までにピークに達した脳細胞が、その後は一日に何万個も壊れていく中で、脳を刺激する工夫をしながら脳細胞の働きを促し元気にすることで、記憶力アップや活力アップ、そして認知症予防など、様々なメリットが生まれます。

♪ **お口の機能衰えの防止** 早口言葉は、脳だけでなくお口を元気にするのに有効です。お口の衰えは、滑舌の悪化や食べこぼし、噛めない食べ物の種類の増加、ちょっとしたむせなどから始まり、進んでいくと飲み込む力の衰えなどを引き起こします。誤嚥性肺炎のリスクが高まるほか、「食事が面倒」「人と話すのがイヤ」「誰かと一緒に食事をしたくない」など気分が落ち込むこともありますので、できるだけ防いでおく必要があるのです。

♪ **早速チャレンジ！** ではでは早速、早口言葉をいくつかご紹介しますのでレッツチャレンジ！言いにくいだけでなく、意味を考えるとちょっと面白いものをピックアップしました。



【難易度 1】 質屋の主人は寿司の好きな主人

(しちやのしゅじんはすしのすきなしゅじん)

【難易度 2】 赤アロエ飴、黄アロエ飴、青アロエ飴

(あかあろえあめ、きあろえあめ、あおあろえあめ)

【難易度 3】 空虚な空港九州空港の高級航空機

(くうきょなくうこうきゅうしゅうこうこうのこうきゅうこうくうき)

【難易度 4】 マサチューセッツ製茶筒

(まさちゅーせつせいちゃづつ)

「空虚な空港ってどんなよ！」「マサチューセッツで茶筒つくるんかーい！」とツッコみながら、楽しくチャレンジしてくださいね。



