

食と暮らしの健康通信

2021.1

shoku&kurashi -journal



お正月に太ってしまった、自宅で誰でも今すぐできる

そんなあなたへ 正月太り改善法



あけましておめでとうございます。昨年は、コロナ禍の中始まった出張整体イマケンや、この食と暮らしの健康通信の発行に向けて、暖かい目で見守っていたこと、誠に感謝しています。皆様のたくさんの励ましのお言葉が力になり、2021年も変わらず、全力で皆様に健康情報を発信していきたいと考えています！そして今年もこの健康通信を通じて、地域の皆様とたくさんの交流ができる事を楽しみにしています。

さて今回はご要望が多かった「正月太り」に関する内容です。ここで学んで、体型だけでなく体調もしっかりと整えながら、2021年をスタートさせましょう！

正月太りを引き起こした3つの原因

①糖質の取り過ぎ

お正月といえば「おせち料理」「お餅」お酒なら「日本酒」などが定番でしょうか？

それらは全てたっぷりの糖質が含まれており、そうやって起きた糖質過多によって余った糖質は、インスリンの作用で中性脂肪に変換されます。中性脂肪は皮下脂肪として蓄えられます。

②精製塩の取り過ぎ

塩の取り過ぎによって浮腫みが生じているケースもあります。お酒を飲む機会が多くなっている年末年始は、お酒のアテに塩辛いものやスナック菓子を食べて多いはずです。

③不規則な睡眠

不規則な睡眠によって、新陳代謝に関わる睡眠時のホルモン「成長ホルモン」の分泌に悪影響が出てしまいます。その結果、代謝が悪くなり、痩せにくい身体になってしまいます。

ココが重要

原因によってプロ一チは違う

なぜ太ってしまったのか、考えることから始める

正月太りと言っても、原因は様々です。まずはその原因を考察しましょう。まずは「食」から見直すことが妥当かと思います。太ったからと言って、いきなり運動を始めたり、無理なダイエットを始めるのは非効率です。

例えば、①糖質の取り過ぎであれば、闇雲に断食したりするだけでなく、まずは「断糖」や「糖質制限」ですよね。②の精製塩の取り過ぎが原因で浮腫みがあるならナトリウムを多く含む「精製塩」をやめることや水分補給を的確に行うことが重要です。

③の不規則な睡眠が見られるなら、睡眠のリズムを整えるために、生活習慣全般を見直す必要があるかもしれません。

原因に対するアプローチができないと、結果は予測できませんし、そもそも外的な対策をしても、身体に変化は起きません。まずは原因を特定するために、ご自身の年末年始の生活を見直してみるのが重要かもしれません。

出張整体師

上村 直哉



1987年8月19日生まれ 33歳
吹田市出身 柔道整復師

吹田市に生まれて、高校卒業までを吹田市で過ごしていました。大学の4年間だけ愛知県で過ごし、ここ吹田での開業を夢見て帰郷し専門学校に入学。国家資格(柔道整復師)を取得しました。

鶴見区で接骨院の院長を6年間経験し、2020年春に独立、念願の吹田での開業を果たす。

出張整体院を初めて8ヶ月、整体院としての施術だけでなく、この健康通信や電子書籍などを通じて、腰痛や足の痛み・痺れ、肩こり頭痛などが「治らなかった」「諦めていた」方を中心に、高い支持を得られるようになりました。

今後も、一般的な整体院や整骨院ではできない取り組みを続けていきたいと考えています。

まずは原因を断つ

①糖質の取り過ぎなら

②精製塩の取り過ぎなら ③不規則な睡眠なら



これだけでも大きく変化することがあります。もしこれだけでは変わらないなら、下の記事も読み進めてください。

原因を断つだけでは変化がなかつた方へ

正月太り解消オススメ戦略

①糖質の取り過ぎ

砂糖を変える

糖質の中でも「白い砂糖」は特に注意しなければなりません。なぜかと言うと、白い砂糖は特に血糖値を上げやすく、血糖値を急上昇させます。

同じ量の糖質であっても、緩やかに血糖値をあげるものか、急に血糖値が上がるかによって、インスリンの分泌量は大きく異なります。

急上昇した血糖値に対して、膵臘は敏感に反応し、たくさんのインスリンを分泌させます。インスリンの分泌量が多いほど、中性脂肪に変換される糖質が多くなり、結果的に皮下脂肪などとして蓄積される量も増えます。できれば白砂糖ではなく、てんさい糖や三温糖など、茶色い砂糖にしましょう。



②精製塩の取り過ぎ

浮腫みの悩みの救世主「カリウム」

浮腫みの原因となるのは、ナトリウムです。ナトリウムは体内に一定の濃度で存在しなければならないので、ナトリウムが増え過ぎたり、脱水などで血液中のナトリウム濃度が濃くなるとそれを薄めるために水分を保持しようします。その結果、尿量を減らし浮腫みを作ります。

つまり、ナトリウム外に排出しないと、浮腫みは改善しないと言うことです。

そのナトリウム排出に関わるのが、「カリウム」です。カリウムバランスよく摂取し、体液量を適正に保持しましょう。



カリウムが多い食べ物

③不規則な睡眠

オススメ

メラトニンをいかに増やすかが重要

不規則な睡眠を年末年始にしてしまった方は多いと思いますが、これはそのまま睡眠の質に大きく影響を与えます。

睡眠の質と言ってもわかりにくいかかもしれません、要するに深い眠りについているかどうかと言うことです。

深い眠りにつくためには、眠りのホルモンと呼ばれる「メラトニン」をいかにたくさん就寝中に分泌できるかが鍵です。

そのためには日中の過ごし方をはじめ、夜寝る前の過ごし方、そして翌朝起きる時の起き方も大切です。

このメラトニンを増やす方法は3つあります。

それは

- ①朝日をしっかりと浴びて目覚める(朝日で目覚めると尚良し)
- ②日中は出来るだけ屋外で過ごす(原料となるセロトニン分泌)
- ③セロトニンの原料トリプトファンを摂る(必須アミノ酸の1つ)

この3つの基本原則を忘れないようにすると、深い眠りに近づけます。

もっと詳しく知りたいという方は、当院のブログで紹介していますので、よかつたら参考にしてくださいね。

運動はしなくていいの？

もちろん運動は大切ですが、。

運動ってしんどいですよね。しかもどんなに頑張っても、効果が出る人とでない人がいるので、一度失敗してしまうと、余計にやる気を失います。

今日のテーマでいうと、「正月太り」にフォーカスして、解説しています。

でもこれってある意味、「年末年始よりも前はそんなに太っていないかった」前提でお話しています。

つまり、今の運動量でももともと太っていなかったということですね。

今あなたが太っている原因は単に年末年始の1週間に動かなかったからというの、少し無理がある考え方のように感じませんか？

まずは年末年始にやってしまった間違いを正し、上記した戦略を活用しながら元の生活に戻すことから始めましょう。それだけできっとあなたの身体は本来の機能を取り戻すはずです。

もしそれでもダメだったら運動も考えましょう。※正月以前から太っていたという方も、上記した戦略はもちろん有効なので参考にして下さい

肩こり腰痛でお悩みの方へ
自宅で全て解決する

痛み塾

「長時間座っていると腰痛が出る！！」

立位より座位の方が腰への負担が
結論 1.2倍ほど強くなる

座っている方がなんとなく腰への負担が少ないと感じますが、実はそれは誤りです。正確にいって、**立位での腰への負担が100%なのに対して、座位になると120%にもなります。**

これは、脊柱(背骨)のもともとの形状に関係します。脊柱は頭から骨盤まで直線の構造にはなっていません。

頸部、胸部、腰部、骨盤部と、どの部位でも身体に対して緩やかな曲線となって言います。

この緩やかなカーブは、人の動作によって受ける衝撃を緩衝し、脊柱やその他の組織に受ける負担を軽減しています。

座位になると、腰椎の生理的な前弯(背骨の前カーブ)が無くなり、上半身の体重が腰部に集中して負担をかけてしまいます。

つまり、緩衝作用が無くなり、座っている間ずっと負担をかけてしまうという事です。これは座位だけでなく、背骨を反れない猫背姿勢にも当てはまります。



*このコーナーを読む際の注意点
今回から始まりました新コーナー「痛み塾」です！

初回のテーマは「長時間座っていて腰痛が出る方」向けの内容となっています。

今後は、身体の痛みで悩む方へ、その痛みの正体に近づく「痛みの捉え方」を中心に解説します。このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことを目にするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「肩こり腰痛が治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。

ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。

このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになります。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちしています。

痛みとは何か？

では、あなたがいつも悩んでいる腰痛は「座位をしたから」起きたのでしょうか？
それに関しては、必ずしもそうとは限りません。
なぜなら、ずっと座位で仕事をしている人でも、腰痛にならない方がいるからです。

このコーナーを読んでいる方なら経験があるかもしれません
が、本当にちょっとの時間の座位でも腰痛がでますよね？しかし、現実的に仕事や家事、勉強などで、座位をしなければならない場面は結構あるはずです。

この、座位で腰痛が出る人と、出ない人の違いはなんなのでしょうか？よく言われているのは、「筋力」「柔軟性」「姿勢」「自律神経」「内臓疲労」「頭蓋骨」などがありますが、そのどれも個人差があり、エビデンスはほとんどありません。それでもどうしても痛みを改善しようと、整形外科でリハビリしたり整骨院や整体院に通ったりするわけです。

もちろんそれで解決するならOKです。しかし、ほとんどの方が痛みを再発させ、年齢を重ねるにつれて痛みが出る頻度は増え、最終的には毎日マッサージを受けに行く事になるのです。



結論をいうと、あなたが抱える痛みの原因は、あなたの生活の中に存在します。

そしてそれはあなた自身が見つけて、対応すればいいだけです。

難しい知識など1つも必要ありません。

なぜなら腰痛を感じたことがない方が、毎日腰痛に気をついているかというと、そんなことはありません。

腰痛はその毎日の生活への「警告」です。その生活をしていて大丈夫なのですか？という、あなた自身の不安の現れです。あなたが悩む「座位での腰痛」は、座位を続けるあなたの生活への警告なのかもしれません。

その証拠に、
座位をすれば
痛みが出ると
わかっている
あなたは、痛
みが出ないよ
うに気をつけ
ながらではあ
っても座位姿
勢をやめる事
はありません
よね。



仕事や家事、勉強などで、座位をしなければならないのは、人間だけであって、そもそも椅子で綺麗に座位ができるのも人間だけです。

あなたの心と身体はそもそもその姿勢自体に嫌気が刺し始めているのかかもしれません。

私たち人間が感じる痛みの原因の根幹は「思考」です。仕事をしなければならない、家事をしなければならない、勉強をしなければならないなどの人間特有の思い込みから解放されなければ、痛みの改善などありえないかもしれません。