

健康の輪

より健康に、より楽しく

健康だより No.60 2012年4月号

健康工房

蒲郡市八百富町 12-17
Tel. 0533-67-3117

健康相談
漢方相談

薬局ジョイン

皆さんの脳は疲れていませんか？

「自律神経ってよく聞くけど、どんなもの？」

脳はカラダをコントロールするオーケストラの指揮者のようなものです。

それを伝える電線のような役目をしているのが**神経**です。

その神経のうち、独自にカラダをコントロールするために働く神経が**自律神経**です。

脳が元気だと、その信号が自律神経を使って、全身に元気が伝わり「ハツラツとしてカラダが軽い」「気力が充実して、やる気が出る」「夜、ぐっすり眠れて、朝、スッキリと起きることができる」ようになります。

自律神経バランスの乱れは、親分であり、指揮者である“脳”を元気にしてあげることが大切です。

脳だって疲れるんです



なれない運動をした後に、筋肉痛を経験したことはありませんか？

筋肉だけでなく、脳も使っただけの疲労が起こります。

エネルギーが減ってしまうだけでなく、自動車の排気ガスにあたる活性酸素や老廃物がたくさんできてしまいます。

これが脳の神経細胞を傷つけたり、疲れさせたりする悪モノです。

「朝、スッキリ起きられない」「気力がわからない」「集中力が続かない」「忘れっぽい」「目が疲れる」

こんな症状が気になったら、脳疲労を疑ってください。

活性酸素対策が、脳疲労の快復のカギなんです。

ストレスで体調不良

ストレスは、**脳を疲れさせる大きな原因**です。

ストレスを受けると、血液の循環が悪くなり、活性酸素をたくさん発生させたり、活性酸素を減らす働きが弱ったりします。これが脳疲労につながり、さまざまな症状を起こしてしまいます。



脳を若くし元気にするポイントは
十分な栄養素を補給し、血流を良くする
活性酸素対策はジョインで！

睡眠・不眠の素朴な疑問 よい昼寝の仕方は？

昼寝は長くした方が、体にいいというわけではありません。

昼寝が長すぎると、夜の睡眠に影響したり、昼寝の後の自律神経のリズムを狂わし、カラダが重だるくシャキッとしなくなることがあります。

昼寝をする場合、**時間帯は3時まで**、**時間は30分以内**がよいといわれています。

栄養は睡眠と関係あるの？

睡眠と関係ないようであるのが“**栄養**”です。

ぐっすり眠るためには、脳の中に眠りを導く「睡眠物質」がたっぷりと満たされることが必要です。睡眠物質はアミノ酸やブドウ糖を原料とし、亜鉛・セレン・銅・ビタミンB₁₂などの働きでつくられます。

コーヒーはどれくらい影響がある？

コーヒー1杯飲むと、3時間半たっても半分以上のカフェインが体の中に残っているということです。

夕方に飲んだコーヒーや紅茶が、寝つきを邪魔することは十分考えられます。

寝だめはできる？

人は疲れをとるためにカラダが必要とする時間より長く眠ることはできません。つまり寝だめはできないということです。

必要以上に眠ると不眠につながったり、睡眠のリズムを乱す原因になりますので注意が必要です。

また、年齢とともに必要な睡眠時間は短くなります。つまり子供のころや若い時にくらべ、睡眠時間は短くても大丈夫ということです。

睡眠薬を続けるるとボケる？

「睡眠薬を飲み続けるとボケる」と聞いたことがありますか？

結論から言いますと、睡眠薬の副作用で認知症が起こることはありません。むしろ不眠があるのにほうっておくほうが認知症になる危険が高いといわれています。

寝酒は本当に効果的？

「寝つきを良くするためにお酒を・・・」という方も多いんじゃないでしょうか。

アルコールを飲むと、寝つきは早くなるようですが、逆に眠りは浅くなる傾向があるようです。寝ついて2～3時間後に目が覚めるようなことがあれば、「もしかしてお酒が・・・？」と疑ってみてください。

あなたのダイエットの知識 ここが間違っています！



薬局ジョインの「健康ダイエット」は
一時的なダイエットではありません
ご希望に応じて、その方に合った
ダイエットをお提案します。



ダイエットは続いて成功

「〇〇〇ダイエットで体重は減ったんだけど、またもどっちゃった」よく聞くお話です。ダイエットは維持できて成功なんです！

体重計の数字以上に、「このダイエット法は、ズーッと続けられるかな」と考えてみるのがポイント！

なぜなら体重はその時点の体調や体質、食事や運動などの生活スタイルで決まってくるからです。（当たり前の話ですが、忘れちゃっていることが多いですね）

リバウンドのたびに代謝は低下する

リバウンドで注意しないといけないことがあります。単に体重が元に戻ったのではなく、筋肉量が減り、脂肪が増えるようなリバウンドが問題です。それは代謝が低下するということにつながり、ますます痩せにくくなるのです。

脂肪は燃えないと消えない！

「食べる量を減らしたら、脂肪は減る」と思っていませんか？

脂肪は燃えない限りなくなりません！燃やすためには、それなりの準備が必要になってきます。キーワードは「酵素」「血流」「酸素」です。長い説明になってしまいますので、この後は店頭で・・・。

脳と仲良くしよう！

「お腹がすいた」「満腹だ」「おいしそう」「食べたい」
これは胃袋の感覚というより、脳の神経を刺激した感覚です。
脳は快感や習慣（くせ）が大好きなので、ダイエット成功の
秘訣は、脳と仲良くして、うまくコントロールすることです。



脂肪を燃やそう！ジョインがお手伝いします。

薬局消心のアルコール

コラム 「えっ、そうなの？」 口内炎は細胞の新陳代謝の目安です！

一年に何回も口内炎ができる方は、要注意！

口の中の粘膜の細胞は、全身のほかの細胞に比べ、生まれ変わりのスピードがとても速いんです。つまり新陳代謝が悪いと、初めに症状が出やすいわけです。

「口内炎は細胞の新陳代謝のバロメーター」と言えるでしょう。

口の粘膜細胞のほかに、頭皮の細胞も早いスピードで新陳代謝が行われています。

抗がん剤の副作用で、口内炎や脱毛が起こりやすいのは、このためでもあります。

細胞の新陳代謝を活発にする一つのカギは“亜鉛（あえん）”というミネラルです。

亜鉛は海のカキにたっぷり含まれています。その他には和牛肩赤肉、毛ガニ、タラバガニにも多く含まれています。

高級食材ばかりじゃないか
「毎日カキ10個で、1日に必要な亜鉛が取れます」 えっ、10個！？
なるほど



皆さまのご質問

質問 酸素カプセルって、気になっているんだけど、どんなもの？

お答

満員電車に乗って息苦しさを感じたり、頭がシャキッとしない感じを経験したことはありませんか？

100年前の酸素濃度は26%でしたが、現在は21%まで減っています。満員電車や東京では20%を切ってしまうことがあるそうです。

肉体疲労、脳疲労、精神疲労、病気やケガからの快復、体力増進、ダイエット、集中力アップ、お肌の新陳代謝を活発にするなど、カラダのすべてのエネルギーをアップさせるためには、**たっぷりの酸素**が必要になります。

最近、また酸素カプセルに興味を持たれ、始められる方が増えてきています。

皆さんも一度体験してみてください。



好評！酸素カプセル

あのベッカム、イチロー、松井、松坂、みのもんたなど有名人も愛用！

限定期間 **お得な回数券**

好評につき期間延長！

例：12回分回数券が
通常30,000円→15,000円

※予約制になります。お気軽にお尋ねください。



4月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
2日	3日	4日	5日	6日	7日	1日、8日 定休日
9日 九の日	10日	11日	12日 美容相談の日	13日	14日	15日 定休日
16日	17日	18日	19日	20日 九の日	21日	22日 定休日
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日 定休日
30日 定休日						

5月ジョインのカレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1日 九の日	2日	3日 定休日	4日 定休日	5日 定休日	6日 定休日
7日	8日	9日 九の日	10日 美容相談の日	11日	12日	13日 定休日
14日	15日	16日	17日	18日 定休日	19日 九の日	20日 定休日
21日	22日	23日	24日	25日	26日 楽らくサークル	27日 定休日
28日	29日 九の日	30日	31日			

健康“楽らく”サークル

みんなで楽しい時間を過ごしましょう！

自由参加！わかりやすく！役に立つ！（無料）

5月26日（土）

無料美容相談会

あなたに合ったお肌のお手入れ法
化粧品の選び方、使い方を実践アドバイス

4月12日（木）
5月10日（木）

お知らせ

4月より「五の日」がなくなり、「九の日」が全商品の
スタンプサービスポイントが2倍になります。

※通常は本体価格（税抜価格）500円につき1ポイント

例 1,554円（税抜価格1480円）⇒2ポイント
1,575円（税抜価格1,500円）⇒3ポイント