



ごあいさつ

こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

1月に当院のパンフレットが出来上がり、来院いただいている皆様に配布させていただいております。整体と当院の施術について、より深くご理解いただけるよう作成しました。もしまだお持ちでない場合は、声をおかけ下さい。



効果的な水の飲み方

疲れが溜まってくると、血液や体液の流れは滞りがちになってきます。そういうときには水分を十分に摂取して、血液や体液の体内循環を促してあげましょう。水を飲むことで栄養と酸素が体のすみずみまで行き渡り、老廃物は体外に運び出され、元気を取り戻すことが出来ます。また水は発汗を促して体温を調節し、体調を良好に維持する作用も持っています。

人体における水分量の割合は、成人で約 65%。体内の水分量が少なくなると血液中の粘度が増して血液がドロドロになり、血栓ができやすくなります。この血栓が血管に詰まり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こされるのです。体内水分は加齢とともに減り、老人では約 55%になります。そのため、中高年以降の人は特に意識して水を摂取することが大切になってきます。

一日に摂るべき理想の水分量は最低でも 1ℓ。もちろんスポーツなどで汗をかいたときは、かいた汗の分の水を飲むことが必要です。1回に飲む量はコップ 1 杯 (約 200ml)、これ以上は飲んでも吸収されずに排泄されてしまいます。また、冷たい水は吸収が悪く、体を冷やしてしまうので、10~15℃を目安とし、なるべく時間をかけてゆっくり飲むようにしましょう。

水を飲むタイミング

起床後	目覚めの一杯は新陳代謝を活発にし、細胞をリフレッシュ
仕事前	細胞が活発化し集中力が高まり、脳の回転が良くなる
仕事中	疲れが出はじめた体をリフレッシュするのに効果的
食事前	コップ半分ほどで胃腸が刺激され、消化機能が高まる
入浴前	入浴で汗をかくのであらかじめ水分を摂っておく
就寝前	緊張をほぐし、脳梗塞や心筋梗塞の予防に