



- 目次
- ①食欲の秋「秋になると食欲がアッフするのはなぜ？」
 - ②食欲の秋をコントロール
 - ③胃腸の調子を整えるツボ
 - ④今月の機能訓練

①食欲の秋「秋になると食欲がアッフするのはなぜ？」



昔から「食欲の秋」と言われていますが、なぜ「秋」に食欲が増すのでしょうか？ 幾つか説がありますが代表的な物として

① 9月～10月になると日照時間・日射量を浴びることが少なくなります。その事により精神の安定化を保つ作用のある脳内の神経伝達物質で、食欲の調整にも深く関わっているセロトニンという物質の分泌量が減少してしまいます。



秋になると食欲が増すのは、たくさん食べたり眠ったりすることでセロトニンを増やし精神の安定を保とうとするからではないかと言われています。

② 気温が下がると、体温保持のためからだの熱産生が高まります、これにより基礎代謝が上がることになります。



基礎代謝が上がれば、それだけエネルギーを多く使ってしまうためその分を補給しようとお腹がすくことになります。

③ 夏バテ気味で低下していた食欲が、涼しくなって回復する。

④ 秋は美味しくなる旬の物が多いので、食欲が増す。

⑤ 食べ物が捕れなくなる冬に向けて秋のうちに食べて身体に蓄えておくという、生き物の自然の摂理。



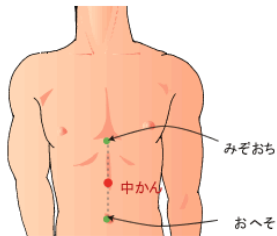
秋になり食欲がアッフするのは、こうした様々な要因が影響しあい相互作用しあって「食欲の秋」へとつながっているのだと思います。

②食欲の秋をコントロール

つつい食べ過ぎてしまう秋の食生活をコントロールするには

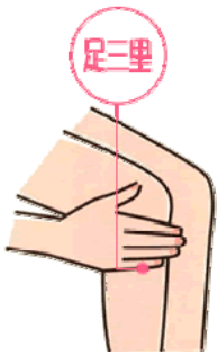
- 1) 最初に野菜や海草から食べるようにする。
- 2) 噛む回数を増やし、ゆっくり食べる。
- 3) お茶、お水などの飲み物をたっぷり摂る。
- 4) 食べる時は綺麗な姿勢で食べる。
- 5) 食事の時の会話を楽しむ。(口に食べ物を運ぶことが途切れがちになり、時間をかけて食べることになるので、少しの量でも満足感を得られやすい)

③胃腸の調子を整えるツボ



●中かん(ちゅうかん)

みぞおちと、おへそを結んだ線の中心にあります。指で押したり、カイロや温タオルなどで暖めるのも効果的です。このツボは、胃腸の疲れに効果があります。ただし、満腹時の刺激は避けてください。



●足の三里(あしのさんり)

左右それぞれの膝の外側のくぼみから、指4本分下にあるツボです。椅子に腰かけ、両手の親指やゴルフボールなどで、強く押して刺激してください。正常な胃酸の分泌を助け、消化を促進します。



●合谷(ごうこく)

両手の親指と人差し指の間を、少し痛いと感じるくらい、強く押してください。このツボは、胃腸の調子を整えるだけでなく、頭痛や歯痛、ストレスによるお肌の荒れなどにも効果があります。

④今月の機能訓練

『大腿(太もも)内側の筋肉(内転筋群)の運動』

①



(動作)

- ① ベッドの上に横向きで寝ころびます。上にある足は股関節、膝関節を曲げます。(上にある足の膝とベッドの間に枕やクッションを入れると運動が行いやすくなります。)
- ② 息をゆっくり吐きながら、下にある足を股関節を曲げずに伸ばしたまま、ベッドから浮かします。
- ③ 次に、息をゆっくり吸いながら、上げた足を元に戻します。

②



この動作を5~10回繰り返します。

初めは少しずつ、慣れてきたら毎日続けるように心がけましょう。

(作用・目的)

③



この筋肉は太ももの内側にあり、股関節を下から支え、骨盤が開くのを防ぐと同時に、歩行時の動作の中では「重心の移動に伴い伸張しながら収縮し内転作用をする」といった働きを行い、大腿骨が外転しない様に安定させる働きがあります。

(効果)

骨盤の緩みを整え、股関節を正常な位置に保つことができ、それに伴い安定した姿勢保持と共に、歩行時の転倒の予防にもつながります。

いきいきデイサービスセンター

問い合わせ 伊南・園田 まで

598-0021
泉佐野市日根野4097-2
ミヤコピア日根野102

電話：072-458-1990

FAX：072-458-1991

ホームページ

<http://www.k-eight.com/>