

年始のご挨拶

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます
スタッフ一同、元気で明るく、皆様の健康のサポートをします！

長寿遺伝子って？

長寿遺伝子とは、マサチューセツ工科大学のレオナルドガレンテ博士が発見した、サーチン遺伝子(Sirtuin)のことです。この長寿遺伝子は、



誰もが持っているもので、そのスイッチをオンにすると、傷ついた細胞を修復してくれる、細胞を活性化させたりしてくれ、いつまでも若く健康に生活できるようになります。細胞の染色体の末端にはテロメアという構造があり、細胞分裂するたびに短くなりそれに伴って細胞が老化していきます。長寿遺伝子には、そのテロメアのペースを抑える働きがあります。

長寿遺伝子をオンする方法とは？

① 運動をする

運動は、長寿遺伝子をオンするばかりか、身体の色々な活性化に役立ちます。

② 食事は腹7分目

毎日食べている食事のカロリーを制限すると、長寿遺伝子が活性化



化するそうです。

目安は、基本カロリー数の約60〜70%に抑えること。ただし、栄養のバランスを考えていないと、栄養失調になったり抵抗力が落ちて、逆に病気になったりするので要注意。

② ストレスを貯めない

ストレスは、すべてに悪影響を及ぼします。楽しい生活は長寿遺伝子をオンします。



長寿遺伝子がオンになる食品…？

若摘みりんごの皮の部分に含まれる抗酸化成分(りんごポリフェノール)やブドウに含まれるポリフェノールの一種であるレスベラトロールを含んだ食事をとると、長寿遺伝子をオンさせることがマウスを使った実験で確認されています。ただし、効果が発揮される量を人間が摂取しようとすると、大量のリンゴを食べたり一日にボトル百本のワインを飲まなくてはなりません。そのため、赤ワインや若摘みリンゴでサーチニン遺伝子を活性化するのは摂取カロリーが増えたり、アルコールの過剰摂取により逆効果の可能性があり、非現実的です。サプリメントなどもあるようですが、まだ分かったばかりのもので、過剰摂取による健康被害の可能性もあります。健康になるために病気になるリスクを背負う必要はありません。やはり、上記①②③を実践するのが得策でしょう。

今年スタッフの抱負

接骨院 孝心

検索

<http://kousin-hamamatsu.com>

今年、本をたくさん読んでみたいと思います。ジャンルを問わず小説でも漫画でも雑誌でも何でもありです。興味のあることばかりでなく、今まで関心のなかった分野のものを読んでみるのもいいかもしれませんね。おもしろくなかったら途中でやめるのもよし。そんな感じで気楽に。(院長)



昨年から付け始めた家計簿。なんとか一年間続けることができたので今年も継続します。少し節約するところを決めて、貯めたお金で遊びに行きたいですね。(*^▽^*)今年もよろしくお祈りします。



(理枝)

今年、いらないものを処分して家の中をスッキリさせたいと思います。クローゼットや食品庫もパッと見てどこに何があるのかわかるように…。よく思い出してみると去年と変わらない今年の抱負でした。(^ω^)(真由美)



むちうち症(交通事故)、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設
Tel. 053(451)4523

交通事故(自賠責)・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

