孝　心　新　聞　２０２２　１１月号

基礎代謝量の平均値

年齢（歳）	男 基礎代謝基準値（kcal/kg/日）	男 基礎代謝量（kcal/日）	女 基礎代謝基準値（kcal/kg/日）	女 基礎代謝量（kcal/日）
1~2	61	700	59.7	700
3~5	54.8	900	52.2	860
6~8	44.3	1090	41.9	1000
9~11	37.4	1290	34.8	1180
12~14	31	1480	29.6	1340
15~17	27	1610	25.3	1300
18~29	24	1550	23.6	1210
30~49	22.3	1500	21.7	1170
50~69	21.5	1350	20.7	1110
70以上	21.5	1220	20.7	1010

参考／厚生労働省『日本人の栄養所要量』より

基礎代謝が高いと、1日に消費するエネルギーの量も増える。「何もしなくても消費できるカロリーが多くなる」基礎代謝が高いと多くのカロリーが消費され、結果として太りにくい体に近づく。

基礎代謝を上げよう

基礎代謝とは、私たちが無意識に行っている生命活動で必要となるエネルギーの消費です。体温調整や呼吸、心拍など生きるための活動は寝ている間にも休むことなく続けられています。

基礎代謝は年齢を重ねるにつれて低下しますが、一般的に10代をピークに年齢とともに筋肉量が減少し、各臓器のエネルギー消費率も低下します。

基礎代謝量は1日のうちに消費するエネルギーの約60％～70％もあります。そのため、基礎代謝が低下すると全体的なエネルギー消費量も低下します。

加齢とともに低下していく基礎代謝ですが、健康的な生活習慣や適度な運動を実践することで代謝を維持する事が出来ます。高い基礎代謝をキープできれば、体温が高く保たれて血流も良くなるため、老廃物を排出しやすく、すっきりとした体形を維持できるようになります。

体調不良になりにくい、健康的な体作りにも効果的です。

基礎代謝を上げる生活習慣とは？

ストレッチ	自律神経を整える作用があります。朝日を浴びながらストレッチをすると、交感神経が優位になり、代謝が上がりやすくなります。
有酸素運動	ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は脂肪燃焼効果があるためダイエットの定番で、血流の改善効果もあります。
朝のコップ一杯の水 水分をしっかりとる	人は寝ている間に大量の汗をかきます。起床後は、コップ一杯の水や白湯を飲み、失った水分を補給しましょう。水分補給によって血行が良くなるため、基礎代謝の向上が期待できます。白湯のような温かい飲み物で胃腸を温めると、内臓の働きが活発になります。
食事はよく噛んで食べる	食事をとると消化吸収のために副交感神経が活性化され、食事誘発性熱生産も活発になります。規則正しく食事をすることで、体のリズムが整えられます。
体が温まる食べ物をとる	胃腸を温めることで内臓の動きが活発になり、基礎代謝の向上が期待できます。
日常生活の中で 運動量を稼ぐ	筋肉量の低下も基礎代謝が落ちる原因になります。適度な運動を日常的に実践する事が重要です。デスクワークが中心で運動不足になると筋肉量が低下しますので、意識して体を動かしましょう。
入浴・岩盤浴	基礎代謝を上げるには、体温を上げたり、自律神経を整えたりすることが効果的です。入浴や岩盤浴は体温を温める効果があります。また、リラックスして副交感神経が優位になり、自律神経を整えることにもつながります。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は**0円**。ES-５３０や超音波も**無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

基礎代謝が下がる原因

①加齢による筋肉量の減少
②不規則な生活による自律神経の乱れ
③無理なダイエットによる筋肉量の減少

基礎代謝を上げるのに特別なことは必要ありません。「適度な運動」「バランスの取れた食事」「規則正しい生活」が基本です。

痩せにくい、お腹周りの脂肪が気になる、と感じた人は、日々の運動習慣、食事習慣、生活習慣を見直し、無理せず少しずつ改善していきましょう。

孝　心　新　聞　２０２２　１１月号

LINE 友だち追加をお願いします！！　休診日にも連絡が取れます。

数年前に台風の影響で電話が不通になりました。災害時にも活用できますので**友だち追加**をお願いします。

LINE 友だち追加　　ホームページ　　院長ブログ

★「保険診療で整形外科と併用できますか？ 慢性痛でもいいですか？」の声にお応えします！

健康保険を使いませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400 円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方、「美容針」にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的も OK です。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院　孝心　　検　索

先月は浜北にある「花の舞酒造」へ行きました。弱いので、たくさん飲めませんが、日本酒の味が好きです。今回は妻がいたので、帰りの運転を任せることにして試飲をしました。生原酒や大吟醸酒、純米酒などを並べて飲み比べると素人の私でも違いがわかりました。せっかくなので大吟醸酒を買いましたが、試飲でかなり酔っ払ってしまいました。（院長）

学校の音楽会がありました。娘がピアノ伴奏を担当することになりました。熱心に練習をするわけでもなく、のん気なので心配しましたが、無事に演奏をすることができました。いつもは電子ピアノで練習しているので、グランドピアノでの演奏は勝手が違うようでした。小学校から週に一度のレッスンに通っていましたが、その成果がみられたように感じました。（真由美）

秋の花粉や雑草の影響か、この時期の花粉症もつらいです。きちんと対策していれば症状は出ないのですが、大丈夫だろうと調子に乗るとやはりダメです。おまけに蕁麻疹が出たりして、体調はわるくなかったのに…。お年頃でしょうか。自分としては、最近連日食べていた栗が怪しいのかもと疑っています。栗ご飯、栗きんとん、栗羊羹ととにかく栗づくし。食欲の秋に負けて食べ過ぎた事を反省です。（松山）

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

浜松市中区鴨江1−37−17