



【あおぞら】

Vol.59 2026.3



篠崎内科クリニック

次回休診日：7月6日（月）
お間違えのないようお願い致します

<休診日のお知らせ>：現在決まっている休診日の日程です。

※3月6日（金）：院長が看護学校行事出席のため **午後の診療は15時から**

※4月3日（金）：院長が看護学校行事出席のため **午後の診療は15時から**

<今月のトピックス>：すでに春の陽気が漂う今日この頃ですが皆様いかがお過ごしでしょうか。2月後半は暖かくなったためか風邪症状やインフルエンザB型は収束傾向となり、代わりに花粉が早めに飛散しているようで鼻炎症状を訴える方が増えております。

さて、今月は2年ぶりにYouTube動画を作成しましたので紹介させていただきます。内容としては巷でも話題になりつつある軽いジャンプについて **「魔法のジャンプで全身蘇り！！」**というタイトルで、いかにジャンプが健康増進に役立つのか、その実践方法について解説しております。1回30秒の軽いジャンプを1日1~3回行うだけです。当院ではMicro Jump 30 (MJ30) と命名させていただきました。

その効果としましては

- ① **血流改善による効果**：血圧改善、動脈硬化抑制、血管の若返り、疲労・むくみ・冷え性・肩こりの改善など
- ② **骨・筋力の強化**：骨密度改善、バランス強化、転倒・骨折予防
- ③ **腸管運動の改善**：便秘解消
- ④ **メンタルヘルス**：幸せホルモン「セロトニン」分泌、ストレスの緩和、気分のリセット

と、様々な健康増進効果があり、尚且つ非常に簡単で体への負担も軽いので多くの方に推奨できます。ジャンプを始めて半年ほどで骨密度が激増した方もいらっしゃいます。ちなみに**マイクロアクション**という言葉をご存じでしょうか？「小さな一歩」を意味し、日々の生活において、**ほんの少しの行動を積み重ねることで大きな成果を生み出す方法**です。ダイエツ



トでありがちなのが、頑張り過ぎて挫折することです。ですので、大きな目標を達成したくても最初の一步がなかなか踏み出せないときに役立つ考え方は、MJ30は非常に簡単な運動ですので、継続・習慣化させるためのマイクロアクションとしては最適かと思います。

注意点としては①**高く飛び過ぎない**：足腰に負担をかけないように地面から1mmでも浮くだけでOKです。②硬い地面で素足でジャンプすると足首を痛めますので、クッション性のあるものを敷いて行ってください。③重症骨粗鬆症・心不全がある方はお控えください



<NS 通信→季節の変わり目に乱れやすい「自律神経」と腸の深い関係>

～今日からできる腸活で心と体を整えましょう～

春や秋などの季節の変わり目は、朝晩の寒暖差、気圧や湿度の変化、生活リズムの変化などが重なり自律神経が乱れやすい時期です。自律神経は呼吸、体温、血圧、消化などを無意識に調整してくれる大切な神経です。このバランスが崩れるとなんとなく疲れが取れない・胃腸の調子が悪い・下痢や便秘を繰り返す・不安感や眠りの質の低下・といった症状がでやすくなります。**腸は「第二の脳」**と呼ばれるほど、神経が密集した臓器です。自律神経が乱れると腸の動きも過敏になったり、逆に鈍くなったりします。

緊張やストレス→腸が過剰に動き下痢に。疲労や冷え→腸の動きが低下し便秘に・・・つまり腸の不調は自律神経の乱れのサインであることも少なくありません。

腸内環境が整うとなぜ心まで安定するの？

腸内では体にいい影響を与える物質がたくさん作られています。その代表が「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニン。実はセロトニンの約9割は腸で作られているといわれます。腸内環境が整うことで、気分が安定しやすい・睡眠の質が向上する・ストレスに強くなる、といった心身への影響が期待できます。

腸を整えること＝自律神経を整えること。これは決しておおげさではありません。

今日からできる「やさしい腸活3つのポイント」

- ①腸にやさしい食事を「足す」意識で。
*発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌）
*食物繊維（野菜、海藻、きのこ）
*オリゴ糖を含む食品（玉ねぎ、バナナ）
体調によって合わない場合もあるので少量からが基本です。
- ②腸はリズムが大好き→腸は生活リズムの影響を強く受けます。
*起床後にコップいっぱいの水*朝食をとる*決まった時間にトイレに座る・・・これだけでも腸のスイッチが入りやすくなります。
- ③自律神経を整える”休む力”も腸活！！腸活は食事だけではありません。

*深呼吸をする*ぬるめのお風呂*寝る前のスマホ時間を減らす。こうした「副交感神経を優位にする習慣」が腸の回復力を高めます。

なんとなく調子が悪いな？と感じたら、それは腸からの小さなサインかもしれません。

無理をせずできることから少しずつ。腸を整えて、心も体も軽やかに季節をのりこえましょう。

