

夜中の少し暑さが引いたころ、あぶら蟬がいつせいに鳴き始めています。蟬も仕事の時間を選んでいるのかしら?と思うこの頃です。

最近「気象病」と言われる体調の変化、急な天候や気圧の変化で発症する持病の誘発や発作、リウマチの痛み、偏頭痛、喘息・心臓発作等々が多いそうです。ドイツでは気象病予報が以前から天気予報と共にされているとか。体の中は日々の激しい変化に無言で反応しています。まさに気候変化のストレスに適應し、そして体の中のダメージは代謝酵素が修復に全力投入状態です。夏バテで食欲が落ちますが、代謝酵素がフル回転で余裕がないと消化酵素が働きを抑えて体の修復のために代謝酵素を優先する為の現象のようです。

この夏「一休み」を合言葉に生活や行動にゆとりを持たせ体のケアを大切に变化の激しい季節を元気に乗りきりましょう。

プラーナくにたち 深町 明子

キリトリ

キリトリ

2013年8月クーポンA

2013年8月クーポンB

2013年8月1日～8月31日
施術のみ有効

2014年8月1日～8月31日
施術のみ有効

10%OFF

200円OFF

キリトリ

プラーナ にゅーすれたー

Vol.5
2013.8.1

プラーナは安全で安心な健康美
アンチエイジングの一步先を
提供いたします。



ご予約*電話: 042-574-3736
ご予約*HP: <http://www.pura-na.jp/>
お問い合わせ*Email: pura-na@pura-na.jp

♪健康コラム

☆What's Stress

ストレスについて学ぶ レッスン1 「ストレスとは何か?」

ストレスと聞くと、いやな事、嫌な人、仕事、イライラなどネガティブなことを思い浮かべる方も・・・。
しかし本来「ストレス」とは生きていくエネルギー反応で心身に起こる生理的変化のことを言います。適應するためのエネルギーとも言われます。ですからストレスは悪いもの扱いされることが多いですが、人間の機能の一つです。

暑くなると汗が出て体温を下げるとか、花粉症で花粉を吸い込むとくしゃみが出るなどもストレス反応です。また心理的なストレス反応としては、嫌なことを考えると胃が痛くなるとか、メッチに迫られると肩がこる、試験で緊張すると手に汗をかくなどと言う反応もストレス反応です。ただストレスとは悪いネガティブなことだけの反応ではなく、例えば嬉しい時や楽しい時も心臓の鼓動が早くなる、のぼせるような体験もありますよね。

こうしてみるとストレスとは生理的でも心理的でも常に体の中の変化を伴います。ストレスはそのものが悪ものではなく、体の中の変化が長く続くことが問題となります。例えばプレッシャーで緊張して肩に力が入ると肩こりや頭痛が起きる、イライラが続くと胃酸が多く出過ぎて胃が痛くなる、血圧が上がる、睡眠時間が短く免疫が落ちて風邪をひきやすくなる、スポーツで長く筋肉を使うと筋肉痛や疲労が起きるなど体に生理的変化が生じ自律神経が興奮した状態が長く続くとも心身の病気が起きやすくなります。また心理的にストレスは感じなくても体にストレス変化が起きているならば、病気が不調になるということもよくあります。

このようにストレスは刺激として体に伝わり生理的に変化を生ずることになります。この刺激をストレスラーといえます。ストレスラーは①化学的(排気ガス、タバコなど)②生物学的(ウイルス、花粉など)③物理的(温度、音、光)④心理的(快・不快)⑤社会的(私達の日常「生活の変化」、転職や結婚、家族の病気や子供受験など)にも必ずストレスが生じます。

この最後の生活変化で見るストレス度の評価が下記の表です。

ストレス評価 (米国精神医学博士 ホーム氏)

※過去1年間の生活出来事

1 配偶者の死	100	22 仕事の地位の変化	29
2 離婚	73	23 子女の結婚	29
3 夫婦別居	65	24 親戚関係でのトラブル	29
4 刑務所への収容	63	25 個人的な成功	28
5 近親者の死亡	63	26 妻の就職・退職	26
6 本人の大きなけがや病気	53	27 進学・卒業	26
7 結婚	50	28 生活環境の変化	25
8 失業	47	29 個人的習慣の変更	24
9 夫婦の和解	45	30 上司とのトラブル	23
10 退職・引退	45	31 労働時間や条件の変化	20
11 家族の健康の変化	44	32 転居	20
12 妊娠	40	33 転校	20
13 性生活会の困難	39	34 介護・育児の変化	19
14 新しい家族・メンバーの加入	39	35 社会活動の変化	19
15 仕事上の変化	39	36 宗教活動の変化	18
16 家系上の変化	38	37 500万円以下の借金	17
17 親友の死	37	38 睡眠習慣の変化	16
18 配置転換・転職	36	39 家族の数の変化	15
19 夫婦ゲンカの数の変化	35	40 食習慣の変化	15
20 500万円以上の借金	31	41 長期休暇	13
21 借金やローンの抵当流れ	30	42 クリスマス(新年)	12

(合計が0～150まで平均・150～300までやや高い・300以上高い) 高い300点以上では、何らかの健康障害を引き起す確率が80%と言われます。良いことでも悪いことでも生活の変化そのものがストレスのレベルを上げることにになります。大きな出来事と小さい変化は積もれば心身は危機ですね。さて、次号も引き続きストレスを学ぶレッスン2「ストレスの特徴と性質」です!

♪ プラーナ活用法⑤

Footスパ

膝から足の裏までのリンパケア&経絡ツボケア。プラーナではヘッドスパに次いで定番人気コース。ふくらはぎは第2の心臓部と言われ大量の血液とリンパ液があり、引力と心臓から遠い場所なので非常に溜まりやすく滞ります。ですからケア後は顔色の変化やリフトアップ効果、疲労解消効果などアンチエイジングや全身の効果もしっかり実感頂けます。短時間のケアでももちろん足の軽さやむくみ取りの効果抜群です。また膝の痛みや正座に問題がある方も一度お試し下さい。

♪ 今月のおすすめ商品

クールハーブ石鹸 (100g 2,625円)

クリーミーでしっかり泡立ち、さっぱりとした洗い心地の石鹸。ミントでお風呂上がりもとても涼しく爽やか。酷暑の季節に爽やかでクールなバスタイムを体験しませんか？

旬の話題検証 《 酵素 [enzyme] 》

「酵素」が健康や美容に非常に良いということで、酵素関係の商品を多くみますね。さて酵素とはなにか？生物の細胞の全てが正常に働き続けるための触媒の役割を持つたんぱく質。生命維持に不可欠な物質です。生体触媒体内に存在する酵素は1万とも5千種類とも言われます。

そして酵素は、「消化酵素」と「代謝酵素」に分類されます。またその他に体外では食物酵素があります。

消化酵素は食物の消化のための分解や吸収の酵素で私たちになじみのあるものです。代謝酵素はあまり知られてはいませんが、

口や腸で消化・吸収された栄養を、細胞内で常にベストの状態バランスを維持する働きをもつ酵素で、消化酵素とは性質が違います。例えば血液を作る、心臓を動かす、体を動かすエネルギー源となる、皮膚や筋肉、骨などを作る過程で代謝酵素が必要となります。またホルモンや神経伝達物質が働くしくみを作り免疫（体にとって異物であるウイルスやガンに抵抗する力）システムを強化したり、さらに損傷部の修復、解毒・排泄などをスムーズに行うなど、すべての生命活動に関与して働いているのが代謝酵素です。

消化酵素の種類

- ・デンプン → ブドウ糖に分解（アミラーゼ）
- ・タンパク質 → アミノ酸に分解（プロテアーゼ）
- ・脂肪 → 脂肪酸に分解（リパーゼ）

代謝酵素の働き

- ・吸収された栄養を体中の細胞に届けて、有効に働く手助けをする（新陳代謝促進）
- ・毒素を汗や尿の中に排出する。（有害物質の除去）
- ・体の悪い部分を修復し、病気を治す。（自然治癒力増強）
- ・病気や感染症、異物にたいして抵抗力を高める（免疫向上）
- ・血液を常にきれいに保つ（血液の浄化）
- ・体内の余分な脂肪の排出（脂肪の分解排出）

食物酵素が入っている食べ物

- ・生の食べ物 → 野菜、果物、生の肉・魚など。
- ・発酵食品 → みそ、納豆、ぬか漬けなど

♪ プラーナが お世話になっているお店⑤ [ウォーキングフォーエバー国立店]

プラーナのビルの1階にある靴屋さん。
月星シューズの中敷（インソール）
専門店1号店。

ひとりひとりの足の特徴を測定し補正するソールを手作りしてくれます。
何時間履いても疲れな靴に変身！

店長で技術者の飯島さんの
きめ細やかで長いシューフィットの
経験からのアドバイスは感服ですよ。



♪ お知らせ

* 8月4日（日）10時～
「えんどうえみこパステルアート体験教室」
色彩と 筆を使わないリラックス&ヒー
リングアート体験です。

* 8月12日（月）13時半～
セルフケアビューティレッスンⅠ

* 8月27日（火）
「夏休み」とさせていただきます。