



気分転換ニュース

第63号
10月発行

あなたの！明日の！元気の！ために！

整体堂 あした元気になあれ。

TEL 0587-37-1690

こんにちは！！ 整体堂 あした元気になあれ。の伊藤です！

さて、10月。旧暦では神無月(かんなづき)と呼ばれます。神様が出雲に集まって諸国に神様がいなくなることから「神のいない月」というわけです。出雲大社に年に一度集まった神様たちは、人の運命や縁を話し合うことから、「出雲大社は縁結びの総本山」と言われます。ちなみに出雲では10月は神様が集まるので「神在月(かみありつき)」になります。

朝晩の冷え込みが段々と厳しくなり、風邪をひいている人もちらほら見かけるようになりました。世間でも今月から「衣替え」になりましたが日中はまだまだ暑い日もあり、着るものや寝るときの布団をどうしようか考えてしまう今日この頃ですが、くれぐれも風邪には気を付けたいですね。秋の果物「柿」をたくさん食べてビタミンCを摂取して予防しましょう！もう一つの秋の味覚「さんま」も様々な健康効果がありますよ♪

<10月の歳時記>

- ◆6日 十三夜
- ◆8日 寒露(かんろ)
- ◆23日 霜降(そうこう)
- ◆31日 ハロウィン

「寒露」「霜降」とも二十四節気のひとつ。「寒露」は初秋にかけて野草に宿る冷たい露のことで、本格的な秋の始まりを意味します。「霜降」は露が冷気のために霜となって降り始めるころの意味で、樹木の紅葉が始まる時期となります。

- ★10月の誕生花 コスモス(花言葉:調和、乙女の真心)
- ★10月の誕生石 オパール(宝石言葉:安楽)



健康こつこつ倶楽部

「『足湯』でリラックス、寝つきもよくなる」

足だけお湯に入れる「足湯」の効果が注目されています。湯船につかると心身ともにリラックスできますが、大学などでの実験結果から、足湯でも同様のリラックス効果が得られることがわかってきました。

リラックス効果が得られるのは、足を温めることによって、自律神経のうち活動するときに働く交感神経の機能が抑えられる一方、休息時などに強く働く副交感神経の働きが高まるためです。特に炭酸入浴剤入りの湯を使うと、リラックス効果が高まるようです。

リラックスできるだけでなく、交感神経の働きが弱まることで、胴など体幹の温度が下がって寝つきも良くなります。就寝前に足湯をし、湯冷めしないように足をよ

く拭いて寝るようにしましょう。

効果的な足湯のやり方ですが、自宅で行う場合は容量 15 リットルと少し大きめのバケツに 38~42 度の湯を入れ、7~20 分間ほどつけます。汗ばんできたら終えるのが目安となります。好みに応じて炭酸入浴剤やアロマテラピー用のエッセンシャルオイルを入れると気分転換になります。

底が円いバケツで足が窮屈に感じる人向けに、足をそろえた形の専用バケツも市販されています。また、フットバス(足浴器)と呼ばれる家電製品も売られていますので、本格的に始められる方は購入を検討されるのもいいでしょう♪



■ 院長のひとりごと…

夏は冷たいビールが友達でしたが、秋から冬にかけてはホットビールもいいものです。ホットビールは寒さの厳しいドイツなどでは伝統的な飲み方ですが、日本でも少しずつ定着してきました。ビールは大きく分けて、下面発酵でつくるラガー、上面発酵でつくるエールの 2 種類がありますが、ホットに向くのは黒ビールなど上面発酵のものです。

簡単な作り方を紹介しますと、鍋にビール約 200 cc とレーズン 10 粒、砂糖小さじ 1 を加え、弱火でかき混ぜながら温めます。砂糖は好みで調節、ハチミツでも構いません。ビールは沸騰させる必要はなく、液面の周囲がフツフツしてきたら OK です。電子レンジで 1 分半から 2 分ほど温めてもいいですが、この場合は泡が盛り上がるので、ビールはカップの 7 分目くらいまでにとどめましょう。温めすぎると、ビールが噴く可能性もありますので、注意が必要です♪





☆イワシのトマト煮☆

7~8cmの小ぶりなイワシを見つけたら、買ってきてトマト煮をつくりましょう。フライパンでできます。香味野菜をたっぷり入れるので、イワシの臭みも気になりません♪



< つくり方 >

- ① ニンニク、タマネギ、ニンジン皮をむき、セロリは筋を取って長さ4cmに切り、それぞれせん切りに。
- ② イワシは頭と内臓を取り、塩とコショウをふって10分ほどおき、水気を拭いて小麦粉を全体にまぶします。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ5を熱し、イワシを入れて強火で1~2分、中火にしてさらに1~2分焼いたら裏返して同様に焼き、取り出します。
- ④ サラダ油(あればオリーブ油)大さじ3と1/2を足し、①を加えて強火で炒め、しんなりしてからさらに5分炒めて、トマトの水煮を缶汁ごと加えます。
- ⑤ 煮立ったらイワシを戻し入れ、塩で味をととのえ、弱めの中火で約10分、途中で裏返しながらかきます。

材料 (4人分)	
イワシ(小~中)	12匹
ニンニク	1かけ
タマネギ	1/2個
ニンジン	4cm
セロリ	1/2本
トマトの水煮缶	1と1/2缶
塩・コショウ	少々
小麦粉	
サラダ油	大さじ8と1/2

「イワシ」は優秀なヘルシー食品

イワシは魚の中でも栄養価の高いヘルシー食品です。特に、EPAやDHAといった不飽和脂肪酸は青魚の中でも最も多く含んでいます。不飽和脂肪酸は、血中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、脳を活性化したりする働きがあり、老化や生活習慣病の予防に効果があります。また、歯や骨の素になるカルシウム、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれているので、成長期の子どもの中高年の方にはオススメの食材です。さらに、イワシには細胞を再生したり健康な皮膚や髪をつくるのに必要なビタミンB2も多く含まれるなど、さまざまな観点から見て優秀なヘルシー食品です。時々食卓に乗せたいものです♪





うどんとそば、関東 VS 関西

関東と関西では、文化や暮らし向きの違いなどから、同じ食べ物でも呼び方が異なるケースが少なくありません。例えば、「そば」と「うどん」につけられた「きつね」と「たぬき」。関東と関西ではどう違うのでしょうか♪

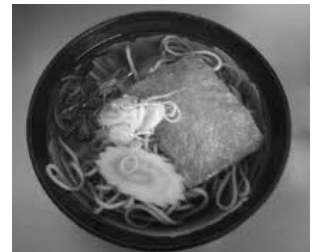
東京の人が大阪のそば屋に行き、いつもの感覚で「たぬきそば」を注文すると、東京人からすると「きつねそば」が出てきて、面食らってしまいます。

大阪では甘辛く煮た大きな油揚げをのせたうどんを「きつね(けつね)」、同じくそばを「たぬき」と呼ぶのに対し、東京では油揚げをのせればうどんもそばも「きつね」になるからです。

東京で「たぬき」と呼ぶのは、揚げ玉をのせたうどん、およびそばのことです。一方、大阪では、東京の「たぬきうどん」に似た天かすをのせたうどんは「ハイカウ

どん」と呼ぶのが一般的で、そばにのせると「ハイカラそば」となります。

また、めんつゆのダシも関東と関西では異なります。関東の代表的なダシの素は「かつお節」であるのに対して、関西では「昆布」が主役となっています。これは、武士が中心だった関東ではかつお「ぶし」が重用されたのに対し、関西では奈良や京都に多くいた寺院の僧侶が、生ぐさ物のかつお節を嫌って昆布の方を好んだためとみられています♪



「年金」知っ得メモ

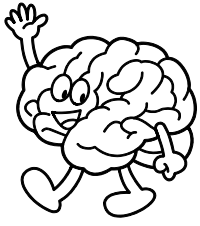


「障害年金の受給制度」

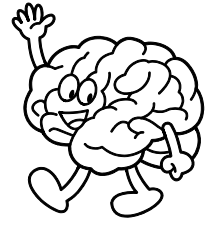
年金(国民年金、厚生年金)に加入している間にかかった病気やケガがもとで一定以上の障害が残った場合、国民年金では障害基礎年金、厚生年金では障害厚生年金を受けることができます。ただし、初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことなどの要件を満たしている必要があります。

障害の状態によって、障害基礎年金では1～2級、障害厚生年金では1～3級の等級に分かれます。年金額は、障害基礎年金で1級が96万6000円、2級が77万2800円。障害厚生年金では計算式があり、1級で(報酬比例の年金額)×1.25+[配偶者の加給年金額(22万2400円)]、2級で(報酬比例の年金額)+[配偶者の加給年金額(22万2400円)]、3級で(報酬比例の年金額・最低保障額57万9700円)となっています。





脳トレしよ～☆



☆加齢とともに低下してしまう脳の機能を活性化させるための脳トレコーナー☆

(解答は下にあります。まずは隠して解いてみましょう。)



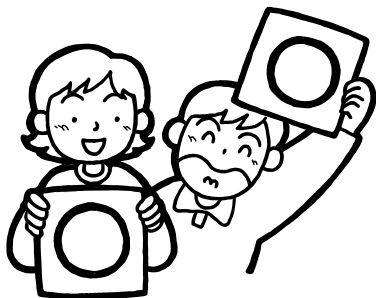
今回は「大人の算数テスト」です。

「大人」とありますが、2013年全国学力テストで
中学1年生に出された算数の問題です。

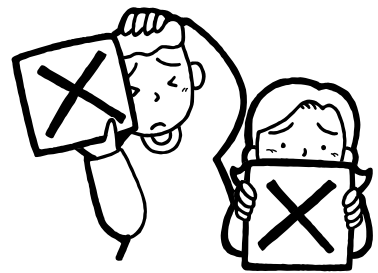
さあ、中1レベルにチャレンジしてみましょう♪

1. $2(5A+9B)-5(2A+3B)$ を計算しなさい。
2. AとBが整数のとき、下のアからエまでの計算のうち、計算の結果が整数にならないことがあるものはどれですか。正しいものを1つ選びなさい。ただし、割り算では0で割る場合を除きます。
ア. $A+B$ イ. $A-B$ ウ. $A \times B$ エ. $A \div B$
3. Aメートルの重さがBグラムの針金があります。この針金の1メートルの重さは何グラムですか。A、Bを用いた式で表しなさい。
4. 二元一次方程式 $2A+B=6$ の解であるA、Bの値の組み合わせを、下のアからエまでの中から1つ選びなさい。
ア. $A=4$ 、 $B=1$ イ. $A=2$ 、 $B=1$ ウ. $A=1$ 、 $B=4$ エ. $A=1$ 、 $B=8$

= 解答 =



1. 3B
2. エ
3. $B \div A$
4. ウ



おうち整体でグングン元気♪

筋肉をほぐし、肩こりを解消するストレッチ

多くの人が悩む首や肩の「こり」。肩こりがひどくなると、人によっては疲れ目やめまいの症状まで出てきます。硬くなった筋肉をストレッチでほぐし、肩こりを解消しましょう。筋肉を上手にほぐせば、こりをかなり和らげられます。

肩をゆっくり上げ下げしたり、回したりする「肩こり解消ストレッチ」をご紹介します。ポイントはほぐしたい筋肉を意識すること。肩を回す場合は、肩甲骨を少し痛いくらいに強く寄せます。肩甲骨を動かすと、首のこりにも効きます。

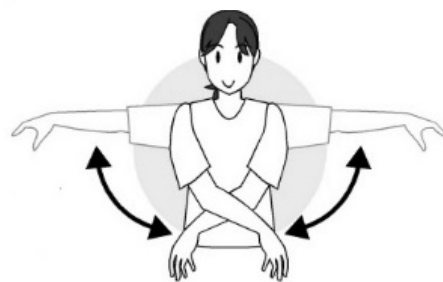
- ①肩を上げ下げする
- ②両肩を前後に出す



- ③肩で円を描くように、前回しと後ろ回しをする



- ④両腕を上には振り上げ、後方に振り下ろす
- ⑤両腕を大きく横に振り上げ、前に振り下ろす



①～⑤を1回3分程度で、1日2～3回行う。



パパッと掃除術

★「窓」の掃除★



■窓は網戸、窓ガラス、サッシとパーツが分かれているので、それぞれに合った掃除道具を使い分けると汚れ落としがラクになります。まずガラスは、薄めた中性洗剤で固く絞った布巾で拭きます。汚れがひどい外側を先に拭き、布巾のきれいな面に変えて、内側を拭きます。窓拭きの仕上げはインクに汚れを吸着する働きがある新聞紙。手で握れるほどに丸めた新聞紙で磨くとピカピカになります。

■棧(さん)は、掃除機の細いノズルを使い、サッシに詰まったホコリを吸い取ります。落ちない汚れには水をかけてふやかし、割りばしと布巾で落とします。棧の汚れは油を含むことが少ないので、どんなに汚くても水のみでOK の場合が多いです。網戸も水でぬらす前に、掃除機などで土ホコリを落としましょう♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(10月8日～11月6日)

九星	吉方位(開運の方角)	ラッキーカラー	ラッキーDAY (運が味方をしてくれる日です)
一白水星	東、西が吉	黄、金、薄紫	7、8、15、16、17、24、25、26、11/2、11/3、11/4
二黒土星	東北、南西が吉	金、赤、桃	14、15、16、17、20、23、24、11/1、11/2、11/3
三碧木星	東、西が吉	薄紫、緑、赤	14、15、23
四緑木星	東北、南西が吉	白、黄、青	11、12、13、14、21、22、23、28、31、11/1
五黄土星	東、西が大吉	金、白、黄	8、11、12、20、21、22、27、29、30、31
六白金星	特になし	桃、黄、白	10、11、20、21、28、29、30、11/6
七赤金星	特になし	桃、金、赤	9、10、11、14、16、19、20、27、28、29、11/4、11/5
八白土星	東、西が大吉	薄紫、緑、白	8、9、10、17、18、19、26、27、28、29、11/1、11/4
九紫火星	東北、東、西が吉	青、白、薄紫	8、9、16、17、18、25、26、27、11/3、11/4

[自分の九星の探し方]生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

これで得られた数に対応する星はつぎのようになる。1＝一白水星、2＝二黒土星、3＝三碧木星、4＝四緑木星、5＝五黄土星、6＝六白金星、7＝七赤金星、8＝八白土星、9＝九紫火星

★今月のワンポイント・風水★

「出世運アップには北西に鯉の置物」

中国では鯉は昔から出世にかかわる縁起物。
成功のため乗り越える必要のある関門を登龍門という。
急流を上りきった鯉は龍になる伝説からきている。
出世運をつかさどる北西に鯉を置けば、
出世するパワーを授かること請け合い。



「元気を出したいときは赤い食べ物」

赤は昇り始めた太陽の色。
活力と勝負運を与えてくれる。
赤い物を食べると力を十二分に発揮できるようになる。
食べ物全体を赤くするケチャップなどは特に効果あり。

元気の出る言葉

「君のデニムの青があせてゆくほど味わい増すように
長い旅路の果てに輝く何かが誰にでもあるさ」

竹内まりや「人生の扉」(竹内まりや作詞)



- 歌詞に「気がつけば五十路を越えた私」とあるように彼女が52歳になった2007年発売のアルバム「Denim」の中の1曲。
- 人は春が来るたびに一つずつ年を重ねていく。そして年を経るごとに目に映る景色も少しずつ変わっていく。
- 老いていくのは悲しく、つらいことかもしれない。それでもと、最後に彼女はこう歌う。
But I still believe it's worth living
(それでも私は信じてるの、生きていくって素晴らしいことだと)



■ 10月から当院にも新しいスタッフが加わりました。ピッチピチの23歳の女の子です！皆さん ご来院の際にはかわいがってあげてくださいね♪
では本人からの自己紹介をさせていただきますね。
「皆様 はじめまして！林 瑞穂（はやし みずほ）といいま



■ す。10月より勤めさせていただくことになりました。させていただくことになりました。電子治療器の受付・接客をさせていただきます。漫画、アニメが好きで自分でもよく絵を描いたりします。まだまだ不慣れではありますが患者さま皆様を元気にできるように頑張りますので、よろしく願いいたします♪
似顔絵載せておきました～♪新人スタッフともども頑張りますのでこれからもよろしく願いしますね～！

- 発行：整体堂 あした元気になあれ。
- 担当：伊藤 昭和
- 住所：〒482-0005
愛知県岩倉市下本町燈明庵122番地

- TEL：0587-37-1690
- FAX：0587-37-8502



ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」とお気軽にお電話ください。いつでもあなたをお待ちしています。

0587-37-1690