



気分転換ニュース

第64号
11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。

TEL0587-37-1690

こんにちは！！ 整体堂 あした元気になあれ。の伊藤です！

11月になりましたね。朝晩はめっきり冷え込むようになり、ちらほら風邪をひいてる方も見かけます。朝晩と昼の温度差が身体の調節機能を狂わせ体調不良を起こしやすい時期です。ここ最近、当院でも気温差からくる頭痛や冷えからくる腰痛の患者様が増えてきました。痛くなる前に「予防」することも大事です。着る服などの調節をしたり、お風呂に長めに浸かるなど身体を温める工夫をして体調維持を心がけましょう！

また今月は紅葉が見ごろの季節を迎えますね。もうすでに紅葉狩りに行かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。先日コンビニで秋の紅葉を特集した雑誌を買いました。写真を見ているだけでも癒されますね。東海三県の中でもたくさん紅葉スポットがあるんですね。改めて日本の四季って素晴らしいって思いました！せっかくなので僕も近々癒されに行つてこようと思っています。行くときは風邪引かないようにちゃんとジャンパーを持っていかないとですね。

<11月の歳時記>

- ◆3日 文化の日
- ◆7日 立冬(りっとう)
- ◆15日 七五三
- ◆22日 小雪(しょうせつ)

3日は「文化の日」。平和と文化を重視する日本国憲法が公布されたのが1946年11月3日だからです。また、日本国憲法が施行されたのは1947年5月3日で、5月3日も憲法記念日として祝日になっています。

- ★11月の花 菊（花言葉：高潔、高貴）
- ★11月の誕生石 トパーズ（宝石言葉：友情、希望）



健康こつこつ倶楽部

「冬の肩こり、原因と対策」

寒さが厳しくなってくるこれからの季節は、体の冷えとともに、肩こりに悩まされる人も多くなってきます。冬に肩こりを訴える人が増えるのは、体をつい丸めて肩や首に余計な力が入ったり、運動不足で血行不良になったりするのが主な原因です。

筋肉が緊張すると血行が悪くなり、老廃物や疲労物質がたまりやすくなります。これが肩こりの原因ですが、人は気温の低い場所では寒さから身を守るため、体を自然に縮めることが多くなり、冬は気付かないうちに肩などに力が入り、血流が悪くなってしまいます。また、厚手のジャケットやコートは首や肩に負担をかけやすくなります。

冬の肩こりの対策としては、

まず衣服を工夫します。重いコートや上着、ニットの厚着のし過ぎは避けます。肩、首回りに余裕があり、深呼吸しやすく、腕が楽に回せる服装を選ぶことが大切です。また、室内や電車内などの暖房でかいた汗が、戸外では体を冷やす原因になる恐れもあります。下着は保温性だけでなく、吸湿性もある素材を選びましょう。

血行の改善にはシャワーがおすすめです。まず 40 度前後の湯を足からかけ、その後、肩や背中などこりを感じる部分に温度を少し上げた湯と 20 度程度に下げたシャワーを交互に約 2 分ずつ当て、これを 3 回繰り返すと効果的です。最後に再び 40 度前後の湯を全体にかけ、湯冷めしないうちに服を着ましょう♪



■ 院長のひとりごと…

脳にある細胞が作り出すホルモン「オキシトシン」が、心身に安らぎをもたらす物質として注目されてきています。60 年前の発見当初は哺乳動物が出産時に子宮を収縮させたり、授乳時に乳を出すよう促したりする働きしか分かっていませんでした。しかし、90 年代半ば、ネズミにオキシトシンを注射する実験でつがいのきずなが強まることが確認されてから、オキシトシンの作用を解明する研究が進んできました。授乳時のオキシトシンは単に乳を出やすくするだけでなく、母と子の脳内で相互のつながりを記憶する働きのあることがわかりました。また、安らぎの増進、不安の軽減、痛みの抑制、免疫機能の強化などの作用も明らかになっています。オキシトシンを促す行動を意識すれば、日々健やかに過ごせる可能性が高まることになります。オキシトシンを促すには、親子や親しい間柄でのスキンシップ、親しい友人などとの食事、ペットとの触れ合い、柑橘系の香りをかぐ、湯船につかる、などがいいようです♪





☆揚げごぼうのサラダ☆

夏には新ごぼうが出回っていましたが、これから冬にかけては滝野川ごぼうが旬を迎えます。ごぼうといえはきんぴらや煮物が定番となっていますが、今回はごぼうを揚げてサラダにしてみました♪



< つくり方 >

- ① ごぼうをさがきにします。
- ② 180 度に熱した揚げ油に①を入れ、カラリと揚げ、熱いうちに塩をふっておきます。
- ③ 水菜は3～4cm の長さに切り、オリーブオイルをまぶします。
- ④ 酢、塩・コショウを合わせ、③にまぶして皿に盛ります。
- ⑤ 揚げごぼうをトッピングし、半分に切ったラディッシュを飾って、出来上がりです。

※皮にも多くの栄養が含まれていますので、調理する際は皮をむかず、たわしで泥を落とす程度にします。

材料 (4 人分)	
ごぼう	1 本
水菜	40g
ラディッシュ	4～5 個
オリーブオイル	大さじ 2
酢	大さじ 1
塩・コショウ	適宜
揚げ油	適宜

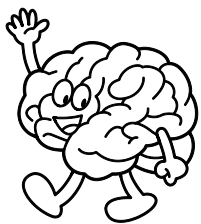
薬草として伝わった「ごぼう」

ごぼうは中国から薬草として日本に伝わったもので、昔から民間療法に広く取り入れられてきました。食用になったのは江戸時代から明治にかけてのころです。

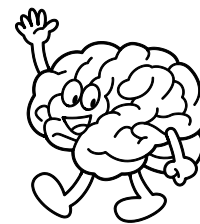
ごぼうは水溶性、不溶性ともに食物繊維を豊富に含み、便秘の解消に効果があるほか、不溶性食物繊維の「リグニン」は腸内の発ガン性物質を吸着する働きがあると言われています。食物繊維に豊富に含まれるイヌリンには、血糖値の改善や整腸効果があるようです。また、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれているヘルシー食品です♪

健康
ひとくすメモ





脳トレしよ～☆



☆今回はクロスワードパズル。ヒントをもとに「カギ」の4文字で言葉を作ります☆

(1)(A)	(2)『カギ』		(5)	(6)
(B)			(C)	『カギ』
		(4)(D)『カギ』		
(E)	(3)			(7)
(F)	『カギ』			

(縦のヒント)

(1) 1年の最後の日。〇〇〇〇〇。

(2) 〇〇と杵で餅をつく。

(3) 「〇〇員御礼」

(4) 〇〇〇に水を入れる。

(5) スイカは果物または〇〇〇？

(6) 言い逃れができないように念を押すこと。「〇〇を刺す」

(7) 「一計を〇〇じる」

(横のヒント)

(A) できるだけ楽をしてすみそうとすること。怠ける事。〇〇〇〇〇。

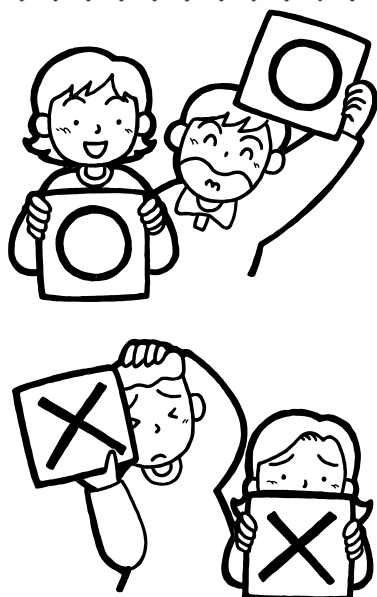
(B) 〇〇⇄引く

(C) 振り込め〇〇。オレオレ〇〇。

(D) 「まな板の上の〇〇」

(E) 食べ物を〇〇〇にするな。

(F) 年金・税金の払い戻しがあるので携帯を持ってATMへと言われたら「〇〇〇〇〇詐欺」の可能性。



= 解答 =

(1)(A)	(2)『カギ』		(5)	(6)
オ	ウ	チ	ヤ	ク
(B)	オ	ス	(C)	『カギ』
オ	ス		サ	ギ
		(4)(D)『カギ』		
ミ		コ	イ	
(E)	(3)	ツ		(7)
ソ	マ	ツ		ア
(F)	『カギ』	プ	キ	ン
カ	ン	プ	キ	ン

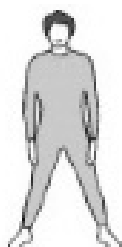
(答え) 銀行

おうち整体でグングン元気♪

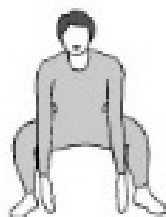
貴乃花親方が考案した「シコアサイズ」

相撲の力士が足腰を鍛えるために行う基本動作の一つ「四股(しこ)」。この四股が健康法になることはよく知られています。両足を大きく開いて体の軸をしっかり取り、腰を低く落としてから片足を高く上げ、大地を力強く踏みしめる。この一連の動きによって下半身の筋肉が鍛えられるだけでなく、股関節を広げることで周辺のリンパ節が刺激され、全身の新陳代謝の促進、肩こりや腰痛の解消も期待できます。この「四股」をヒントに、貴乃花親方が考案したエクササイズが「シコアサイズ(SHICORECISE)」と呼ばれるものです。扶桑社から単行本『相撲の心でつくる、美しい体「貴流心気体」』も発行されています。今回は、この「シコアサイズ」の基礎編を紹介します。詳しくお知りになりたい方は、<http://shicore.info/index.html> をご覧ください。

- ① 足を肩幅より広めに開き、両手は前に垂らす。へそ裏(丹田)に力を入れる。



- ② 息を吸いながら、やや前傾で腰を落としていく。



- ③ 息を吐きながら、足裏全体で床を押すようにして立ち上がる。



パパッと掃除術

★野菜・果物くずで掃除★



■料理で出た野菜くずや果物の皮は掃除に役立ちます。洗剤に比べて安心して使え、しかも洗剤とそんな色のない効果が期待できます。

■風呂場など水回りの水あか取りには大根の皮や切れ端が有効。大根にはタンパク質や脂肪を分解する酵素があります。汚れがひどい場合は、重曹やクレンザーをつけて磨くと効果的です。石けんのかすなどアルカリ性の汚れには、レモンの切れ端がおススメ。しつこい汚れがあるときは粗塩をまぶして使います。

■一方、台所の油污れにはかんきつ類の皮が有効です。皮に含まれるリモネンという成分に油を溶かす作用があります。魚グリルや電子レンジの汚れも落とせます。こびりついた油には、やはり粗塩をまぶして研磨剤のように使いましょう♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(11月7日～12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	南が吉	青、緑、金	7、12、20、21、22、29、30、12/1
二黒土星	南が吉	橙、黄、薄紫	8、10、11、12、19、20、21、22、25、28、29
三碧木星	西が吉	橙、青、黄	10、11、19、20、28
四緑木星	西が吉	金、銀、黄	9、10、16、17、18、19、26、27、28、12/3、12/6
五黄土星	東が大吉、南が吉	桃、茶、黄	7、8、9、10、13、16、17、25、26、27、12/2、12/4、12/5
六白金星	南が吉	桃、黄、白	7、8、15、16、25、26、12/3、12/4、12/5
七赤金星	東、西が大吉	青、金、黄	7、14、15、16、19、21、24、25、12/2、12/3、12/4
八白土星	東が大吉、西が吉	赤、桃、茶	13、14、15、22、23、24、12/1、12/2、12/3、12/4
九紫火星	東が吉	黄、赤、薄茶	13、14、21、22、23、30、12/1、12/2

[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★

「金運は黄色、白、オレンジ、赤が好き」

これらの色をしたグッズを西側に置く。
グッズはクロス、クッションなどの小物で構わない。
ただ高級感のあるものを選ぶ必要がある。
黄色や赤い花、果物を飾ってもよい。
果実は「金運が実る」ことにつながる。



「緑の多い公園は良い気のたまり場」

樹木が多い公園は「木の気」にあふれている。
「木の気」は物事を発展させる働きがある。
通勤途上に緑の多い公園があったらラッキー！
毎朝公園で深呼吸すると運気が自然にアップする。

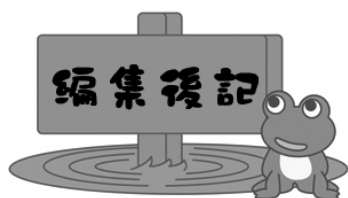
元気の出る言葉

「人はね、いつかこうなりたいというイメージを持って、それを心のなかで祈っているときは生きていけるの。どんなことがあってもね」

森沢明夫「虹の岬の喫茶店」(幻冬舎文庫)



- 「虹の岬の喫茶店」は、吉永小百合が初めてプロデュースし、主演もした映画「ふしぎな岬の物語」の原作。この喫茶店は美味しいコーヒーとともに、客の人生に寄り添った音楽を選曲してくれる。そして、女主人のさりげない言葉に、心に傷を持って訪れた客の心が癒されていく。
- 紹介した言葉は、店に泥棒に入った男へのもの。男は「夢も希望もなくした人はどうしたらいいのか」と聞く。女主人は「大切な人の未来を祈り、そのために行動していれば、人はそこそこに素敵に生きていけるのよ」と答える。



■秋は全国各地で色々な催し物が開かれると思いますが、岩倉でも今月の8日(土)は岩倉市総合体育館で「岩倉市民ふれあい祭り」9日(日)には「一豊行列」が開かれます。8日の「ふれあい祭り」では僕の所属している岩倉商工会青年部が岩ご当地グルメ「岩倉焼きそば」とつき立てモチの販売をしますので、

■岩倉焼きそばをまだ食べたことがないという方は是非お出かけになって食べてみてくださいね。9日には以前NHK大河ドラマ「功名が辻」でも題材になった岩倉ゆかりの武将「山内一豊」とその妻「お千代」などに扮したコスプレ行列が五条川の第三児童館から体育館まで馬に乗って練り歩きます。幼稚園児の鼓笛隊なども一緒に練り歩きますので、おもしろいのでこちらも是非見てみてくださいね。

- 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