



気分転換ニュース

第67号
3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！

3月になりました（^^）寒い冬も、もうじき終わりを告げようとしています。暖かくなると今まで寒さで家の中に閉じこもっていた人も活動的になって、暖かい日差しを浴びると気持ちも明るくなって前向きになりますよね。寒さで背中を丸めて縮こまっていた体も、シャキッと背筋を伸ばし訪れる春の空気をお腹いっぱい吸い込みましょう！！そうするだけでも気持ちが明るくなりますよ♪しかしまだ寒い日や雪の降る日もあり気温の上がり下がりも激しいので、風邪もひきやすく、血压にも異変をきたしやすいものです。気温の変化にはくれぐれも用心しましょう！

また暖かくなってくるのと同時に「花粉」の季節がやってきますね。花粉症の方には辛い時期ですが、腸を丈夫にして免疫力を高めて症状を緩和させていきましょう！春は出会いと別れの季節。春の到来と共に悪しき生活習慣に別れを告げ、健康で病気や身体の痛みに悩まされない心も身体もイキイキ・キラキラ輝くご自身と出会えると良いですね♪僕も皆さんの健康を応援しています！！

<3月の歳時記>

- ◆3日 桃の節句（上巳、ひな祭り）
- ◆6日 啓 蟄（けいちつ）
- ◆14日 ホワイトデー
- ◆21日 春分の日・彼岸中日

「ホワイトデー」は、バレンタインデーにチョコレートなどをもらった男性が、お返しとしてキャンディやホワイトチョコなどを女性にプレゼントする日。全国飴菓子工業協同組合が1980年からスタートさせた日本独自の習慣です。

- ★3月の誕生花 チューリップ（花言葉：思いやり）
- ★3月の誕生石 珊瑚（宝石言葉：長寿、幸福）



健康こつこつ倶楽部

「筋トレは慢性疾患の改善、脳の活性化にも効果」

運動が心身の健康維持に大切であることは衆知の事実となっていますが、最近の研究で筋肉を鍛える筋トレのさまざまな効果が明らかになってきています。体の若返り効果や生活習慣病の改善効果に加え、慢性疾患の改善、脳の活性化にも効果のあることがわかってきました。

まず慢性腰痛の改善。各種運動療法の効果を分析した研究で、痛みの緩和はストレッチなどに次ぐ3位だったものの、身体機能の改善効果については最も優れるという結果が出ています。悪玉コレステロールの低下作用も複数の研究で確認されています。

血圧低下にも効きます。各種試験を分析した結果、高血圧患者の血圧低下に関しては有酸素運動の

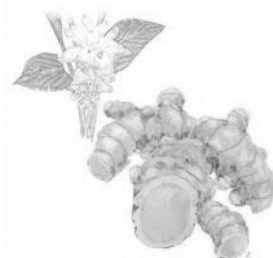
方に軍配が上がったものの、高血圧“予備軍”に対してはアイソトニック運動(動的筋トレ)が最も効果のあることが分かりました。また、筋肉への糖取り込みを増やし、メタボの高血糖を改善する効果もあります。ただし糖尿病患者の血糖値改善には、有酸素運動と併用することが最も望ましいとされています。

さらに、脳の領域への効果も明らかになってきました。一つは、全般性不安障害の改善効果。筋トレには有酸素運動と同等の自尊心を高める効果があり、これが不安緩和に役立っているようです。高齢者にとっても、認知機能の改善抗うつ効果、不眠改善効果、転倒不安の緩和効果、気力を高める効果などを多くのメリットがあります。



■ 院長のひとりごと…

誰でも認知症にはなりたくないと思っていますが、認知機能が低下していくアルツハイマー病は最近の研究で発症リスクを下げられることがわかってきました。専門家によると、認知症の原因となる「老人斑」が発生し始めるのは50歳ぐらいからで、老人斑が少ないこの時期に予防を始めれば成果は格段に上がると言います。予防法ですが、まずは食事。適切な食事を摂ることで、老人斑ができるプロセスを制御できるようです。マウスによる実験で最も予防に有効性が確認できたのはウコンに含まれるクルクミン。次に効果が認められたのは魚の脂に含まれるDHA。3番目は野菜または果物。野菜・果物ジュースを週3日以上飲む人は、飲まない人に比べてアルツハイマー病のリスクが76%低減するというデータもあります。あと、オリーブオイルやビタミンE、唐辛子に含まれるカプサイシンなども効果があるようです♪





☆ハマグリのおいしいなべ☆

せん切り野菜をたっぷり使い、豚バラ肉と合わせる「沢煮椀」。これをヒントに、ハマグリを加えてさらに上品な味にしてみました。香りと食感が抜群のゴボウも、このなべのポイント食材です♪



< つくり方 >

- ① 下ごしらえとして、ハマグリは塩水に 2~3 時間つけて砂出しし、殻と殻をこすり合わせて洗っておきます。
- ② 豚肉は細切りにします。
- ③ シイタケは軸を落として薄切りにし、水菜は 5 cm の長さに切り、ゴボウは皮をこそげてささがきにします。ニンジンと大根は 5 cm の長さでマッチ棒の細さに切ります。
- ④ なべに塩だしベースとハマグリを入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてほかの具材を入れ、さっと煮ます。
- ⑤ アクを除き、黒こしょうを振ります。

※ハマグリは買ってきたら必ず砂抜きをします。夏場などは傷みやすいので、砂抜きしたら冷蔵庫に入れましょう。

材料(2~3 人分)	
ハマグリ	15 個
豚バラ薄切り肉	50g
シイタケ	2 個
水菜	1/3 束
ゴボウ	50g
ニンジン	50g
大根	100g
塩	少々
塩だしベース	適量
粗挽き黒コショウ	適量

「ハマグリ」は高たんぱく・低カロリー

ハマグリは、アミノ酸バランスにすぐれた良質のたんぱく質と微量脂質が主成分で、他の貝類と同じように、高たんぱく・低カロリーの典型的な健康食品です。たんぱく質以外にも健康を支えるさまざまな栄養素を含んでいます。特に、血圧やコレステロールを下げ、肝機能を高める働きのあるタウリンを多く含んでおり、生活習慣病の予防に効果があります。また、粘膜を保護するビタミンB2、ヘモグロビンを増加させ貧血の予防になるビタミンB12や鉄分、骨や歯の発育を促進させ骨粗鬆症の予防になるカルシウム、味覚障害を予防する亜鉛なども多く含んでいます。





ジャガイモ好きの人気レシピは？

日本でもジャガイモはポピュラーな野菜ですが、主食ではなく、副菜として、またポテトチップスなどのスナックとして主に食べられています。ところが、世界に目を向けてみると、北米や東欧ではジャガイモは主食の位置を占めています。

ジャガイモを主食としている地域では、その消費量が日本とは比べものになりません。日本人1人当たりのジャガイモ消費量は年間 20kg 以下。これに対して、年間 100kg 以上のジャガイモを消費する国は世界に 15 カ国近く存在します。

どうか。代表的なのがジャガイモのパンケーキのようなドラニキ。すり下ろしたジャガイモと卵とスープでつくった生地にはひき肉やタマネギ、スパイスを混ぜ合わせフライパンで焼いたもので、普段の食事からおやつまで広く食べられています。

トップ3はベラルーシの 172kg、ラトビアの 137kg、ウクライナの 135kg。ベラルーシでは大人なら毎日 500g 近いジャガイモを食べていることになります。ちなみに中くらいの大きさのジャガイモ1個は約 100g です。では、ベラルーシではジャガイモをどう料理して食べているのでし

ゃかいモをすり下ろして焼くというレシピは日本で一般的ではありませんが、ジャガイモ独特のトロミが生きたおいしい食べ方です。一度、挑戦しませんか♪



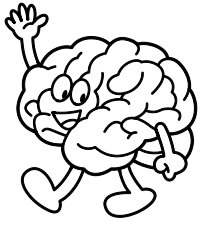
「年金」知っ得メモ



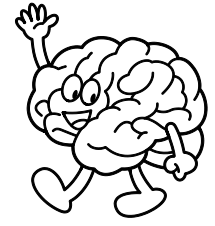
「国民年金は前納すると割引に」

国民年金には、毎月支払う保険料(2014年度で月1万5,250円)を前払いしたり、まとめて払ったりすると割引になる制度があります。具体的には、納付期限より1カ月早く支払う「早割」から、半年、1年、2年分のまとめ払い(前納)があります。早割と2年の前納は口座振替のみ。半年と1年の前納は現金、クレジットカード払いでもOK。期間が長いほど割引は大きく、同じ期間なら口座振替の方が得になっています。割引かれる額ですが、2年前納では通常37万8,000円のところが35万5,280円へ1万4,800円(1年換算で7,400円)安くなります。1年前納(口座振替)では通常より3,840円、1カ月の早割では通常より年換算600円割引になります。仮に前納した後で会社員になった場合などは、払い戻される仕組みもあります。





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「頭の体操」です。トンチのような問題もありますので、じっくり考えてから答えを見てください。頭が柔らかくなりますよ♪

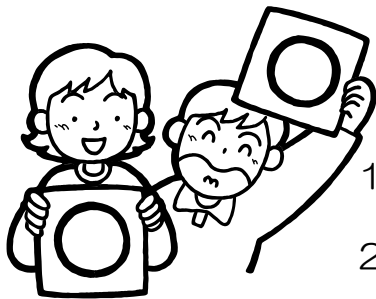
[問題 1] To be to be ten made to be. さて、どういう意味でしょうか。

[問題 2] AチームはBチームに7点差で勝ちました。AチームとBチームの得点合計は17点です。Aチームの得点は何点ですか。

[問題 3] 父親とその息子がドライブの途中事故に遭い、父親が死亡。息子は救急車で病院に運ばれ、手術を受けることになりましたが、担当医は「彼は私の息子なので、手術できない」と言いました。父親は死亡しているのに、どうしてでしょう。

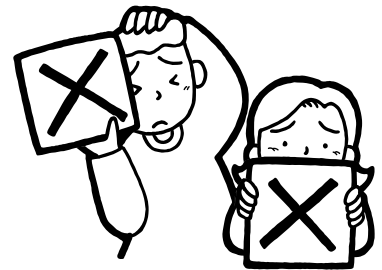
[問題 4] 次の口にアルファベットを一字入れてください。S M T W □ F S

[問題 5] 「9」を4つ使って「100」となる数式を作ってください。



= 解答 =

1. 飛べ飛べ天まで飛べ(英語ではなく、ローマ字表記でした)
2. 12点($A+B=17$ $A-B=7$ $2A=24$)
3. 担当医は母親でした
4. T(日曜から土曜までの英語の頭文字が並べてあるので、ThursdayのT)
5. $9\div 9+99=100$



おうち整体でゲンゲン元気♪

『ゆっくり呼吸』で頭痛、疲れ目を解消

気功の型のように腕や脚を大きく動かしながら呼吸を繰り返す「ゆっくり呼吸」。これが頭痛や疲れ目、腰痛など病院に行くほどではない体の不調に効果があるようです。ゆっくり呼吸は鼻から吸って、口から吐くのが基本。息を吸ったときにお腹を膨らませる腹式呼吸を行います。「鼻から吸う」「口から吐く」を1回3～5呼吸を基本に、心身が落ち着くまで繰り返します。吐くときは、深くゆっくり吐き切るようにしましょう。

① 頭痛に頭押し呼吸

左の手のひらを額に、右の手のひらを後頭部に当て、ゆっくりと呼吸をする。ひと呼吸ごとに手を少しずつずらして押さえると効果的。



② 疲れ目に眉押しさすり呼吸

人さし指、中指、薬指を眉に当て、息を吸う。ゆっくり呼吸を繰り返しながら、眉間からこめかみに向けて指でさするようにマッサージする。



パパッと掃除術

★「酢」で浴室のカビ落とし★



■「酢」には殺菌効果があるので、浴室の黒カビ落とし、黒カビ予防に役立ちます。タイルなどに発生した黒カビは比較的簡単に落とせますが、黒カビの根が奥深くまで生えてなかなか落としづらいのが浴室のドアに使われているパッキンについた黒カビです。これを酢で安全・安心に落とす方法をご紹介します。

■まず、酢3に対して水1の割合で混ぜた酢水を作り、スプレー式のボトルに入れます。パッキンの黒カビに吹きかけ、半日ほど放置します。その後、使用済みの歯ブラシなどでこすればきれいになります。

■もちろん浴室全体に使えます。それでも黒カビが落ちないときは、酢水を吹きかけた後に重曹を振りまき、その上からまた酢水をかけ放置しておきます。

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(3月6日～4月4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	金、桃、黄	9、10、19、20、27、28、29
二黒土星	北、南が大吉	黄、金、薄紫	7、10、11、19、20、21、28、29、30、4/1
三碧木星	南西が大吉、北が吉	赤、桃、黄	10、11、12、20、21、25、30、4/2
四緑木星	南西が大吉、南が吉	緑、黄、橙	12、13、14、21、22、31、4/1
五黄土星	北、南が大吉	桃、薄紫、白	6、8、13、14、15、16、19、22、23、31、4/1、4/2
六白金星	南が大吉、北が吉	黄、白、金	6、7、9、14、15、16、22、23、24、25、4/1、4/2、4/3
七赤金星	特になし	桃、黄、青	7、8、15、16、17、24、25、26、4/2、4/3
八白土星	南西が吉	黄、金、桃	7、8、9、16、17、18、25、26、27、28、31、4/3、4/4
九紫火星	特になし	黄、薄茶、白	8、9、10、13、18、19、21、26、27、28、4/4

[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★

「寝室は落ち着いた色でリラックス」

人は寝ている間に運気を補充する。
そのため寝室の環境を整えるのは何よりも大切。
まずはリラックスして眠れる環境をつくること。
リラックスするには落ち着いたナチュラル系の色がベスト。
赤や黄色など派手な色は避ける。



「台所を整理整頓すれば金運アップ」

台所は理财をつかさどる場所でもある。
台所が整理整頓されていないと金運は低下。
使わない食器、キッチン用品はきちんと収納する。
3年以上使わなかった食器は思い切って処分する。

元気の出る言葉

「何事も苦しい目を見ないとイケん。
怠けたらろくなことがない。
えらい目をみたら、それだけの報酬がある」

100歳の水泳選手・長岡三重子(日本経済新聞より)



■長岡さんは1914年生まれの100歳。

80歳で水泳を始め、85歳で日本マスターズ水泳大会85~90歳の部門で日本新記録を5つ樹立。それ以来、毎年、世界マスターズ水泳選手権大会の複数の種目で金メダルを獲得、記録も伸ばしてきた。

■これまでの人生、決して平たんなものではなかった。困難に直面していたことの方が多かったかもしれない。それでも苦は楽の種、楽は苦の種と何事も一生懸命に取り組んできた。今年の目標は100歳で1500メートルを完泳することだ。



■「ココナツオイル」や「アマニ油」をご存知でしょうか。これまであまりなじみのなかった食用油ですが、消費者の健康志向を背景に昨年より売り上げを伸ばしてきています。ココナツオイルは香りが甘く、味にくせがない上に、中鎖脂肪酸が認知症の症状緩和に役立つとされています。

■アマニ油はやや苦味がありますが、コーヒーに入れたり、サラダにかけたりします。抗加齢や美肌効果、アレルギー症状の緩和が期待できるとされています。これ以外にも「えごま油」「インカインチオイル」などが登場。いずれも価格は高めですが、売れ行きは好調です。見かけたら一度手に取ってみてはどうでしょうか♪

- 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ね。いつでもあなたをお待ちしています。

0587-37-1690