



気分転換ニュース

第68号
4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！

4月ですね。桜の咲き誇る季節になりました。それと共に新たな期が始まり、入学、入社、転勤と新年度入りに伴うイベントも多くあります。多くの方々が新しい環境に身を投じる季節でもあります。僕もなんとなく心が引き締まる思いがします。

そして4月といえば「お花見」や全国各地で行なわれる「桜祭り」ですね！岩倉の五条川の「千本桜」も先月末に開花し岩倉桜祭り期間の1日から10日まではちょうど見ごろを迎えるのではないのでしょうか？でもお天気がちょっと心配ですね。（・・・）

4日には岩倉の山車巡業も行われ（雨天の場合は5日に順延）大いに賑わいそうです。

あっ！そうそう。4日はお祭り広場で、岩倉名物「岩倉焼きそば」を販売されますので、食べたこと無い方は是非一度食べてみてくださいね～♪

桜祭りの期間は岩倉市は年に毎年60万人が訪れる年に一度の大賑わいになります。幹線道路などで「桜祭り渋滞」が予想されますので、お車でお出かけの際はお気を付けてくださいね～^^

<4月の歳時記>

- ◆5日 清明（せいめい）、復活祭（東方教会は12日）
- ◆8日 花祭り（灌仏会・かんぶつえ）
- ◆20日 穀雨（こくう）
- ◆29日 昭和の日

「復活祭」はキリストが死後3日目にして甦ったことを記念するお祭り。復活の象徴の卵を食べたり、ペインティングした卵を贈り合ったりして、盛大に祝います。「花祭り」は仏教の始祖・お釈迦様（釈尊）の生誕をお祝いする日。

★4月の誕生花 みやこ忘れ（花言葉：しばしの憩い）



健康こつこつ倶楽部

「『結核』の罹患率が高い日本、高齢者は要注意！」

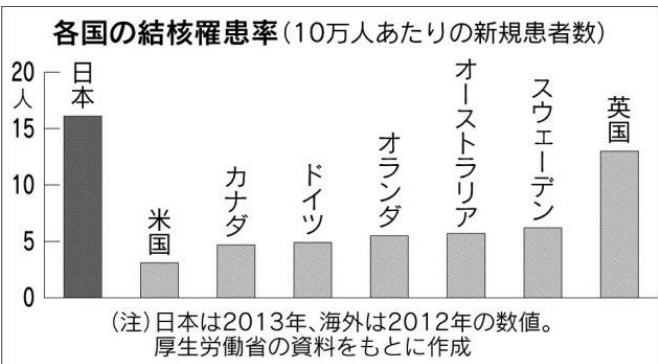
かつて不治の病と恐れられた結核。現在では薬を飲めば治せますが、ただ日本は人口 10 万人あたりの新規結核患者になる罹患(りかん)率が欧米先進国より大幅に高く(下表参照)、毎年 2 万人以上が新たに結核を発病し、年間 2,000 人以上が亡くなっています。

結核は結核菌の感染によって発病しますが、感染しても免疫力が高ければ、結核菌は死滅するか体内で休眠状態となります。感染した人のうち、生涯で結核を発病するのは 1~2 割で、大半は発病しないで済みます。しかし、高齢者や糖尿病、がんなどで免疫力が落ちた人では、発病するケースが多くなります。

発病する人の多くは 70 歳以上の高齢者ですが、20~30 代も発病者の 1 割以上を

占めています。子どものころに結核予防のための BCG ワクチンを接種していても、その効果は 10~15 年にとどまるためとみられます。

結核を発病すると、せきやたん、発熱など風邪によく似た症状が出ます。ただ、普通の風邪であれば 1 週間程度で症状が改善しますので、2 週間たっても症状が続くようであれば、結核を疑って医療機関を受診するようにしましょう。



■ 院長のひとりごと…

スギ花粉の飛散のピークは過ぎたようですが、4 月もまだまだ油断できません。この花粉症を改善する効果があるとして注目されているのが「じゃばら」です。じゃばらは、和歌山県北山村という人口 500 人足らずの本州最小の山村に、唯一自生している珍種のミカン。ユズと九年母(くねんぼ)、紀州ミカンなどの自然交配種とみられますが、花粉症アレルギーの原因となるヒスタミンやロイコトリエンの放出を抑制するフラボノイドの一種「ナリルチン」が豊富に含まれていることがわかったのです。その量は、果肉だとカボスの約 27 倍、ユズの約 7 倍、果皮なら果肉の 6 倍以上が含まれていると言われます。村ではじゃばらのジュースやジャム、はちみつ漬けなどじゃばら製品を開発・生産、今や村を支える産業に育ってきました。花粉症でお悩みの方は一度じゃばらを試されてみてはどうでしょうか。





☆定番の中華おこわ☆

「中華おこわ」は定番となっていますが、蒸し器を出してまで作るのは面倒くさい、あるいはそもそも蒸し器がないという方のために、蒸し器を使わず電子レンジでチンしてつくるレシピを紹介します♪



< つくり方 >

- ① ボウルに干しエビと干しシイタケを入れてかぶるくらいの水を加え、約 20 分おく。もどし汁はとっておき、シイタケ、焼き豚、タケノコは 1～1.5cm 角に切る。
- ② もち米は洗って耐熱ボウルに入れる。①のもどし汁に水を足して 1 と 1/2 カップにし、オイスターソース、スープの素、調味料とともにボウルに入れて混ぜる。
- ③ ①の具、缶汁をきったギンナン、ネギをのせ、ラップをかけて電子レンジで約 10 分加熱する。
- ④ ③を取り出してしゃもじで全体を混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約 6 分加熱する。
- ⑤ ④を取り出し、そのまま 5 分蒸らした後、全体を混ぜ、再びラップをかけてさらに 5～10 分蒸らす。

材料(3～4 人分)	
焼き豚(市販品)	50g
干しエビ	大さじ 2
干しシイタケ	3 枚
ゆでタケノコ	100g
ギンナン(缶詰)	約 60g
長ネギ	約 12cm
もち米	2 合
オイスターソース	大さじ 1
中華スープの素	小さじ 1/2
酒、しょう油、 ゴマ油	各大さじ 1

干すことでうまみも栄養も増すシイタケ

干しシイタケは生シイタケより香りと旨みが強くなっています。これは、乾燥する過程で、酵素と熱の働きによって香り成分レンチオニンと、うまみ成分グアニル酸が増えるためです。レンチオニンはたった 100 万分の 1g でも料理の香りを高めると言われるほど強い香り成分。グアニル酸はアミノ酸の一種ですが、干しシイタケには生シイタケの 10 倍ものグアニル酸が含まれています。また、乾燥によって香りや旨味が生まれるだけでなく、栄養素が凝縮される効果もあります。例えば、カルシウムの吸収率を高める働きがあるビタミン D は生シイタケの約 9 倍、便秘解消などの効果がある食物繊維も生シイタケの約 10 倍含まれています♪





「深川めし」のルーツは？

アサリとネギなどの野菜を煮込んだ汁物を米飯に掛けたり、炊き込んだりした深川めし。東京の深川が発祥の地と言われ、こう呼ばれています。もともとは深川の漁師が考え出した知恵の一品だったようです♪

「日本五大銘飯」の一つに数えられている「深川めし」。江戸前の魚貝をとっていた深川の漁師たちが生み出したアサリめしがルーツです。

江戸時代末期、現在の江東区深川界隈は海に面して漁師の町として栄え、たくさんとれる良質のアサリやカキは深川名物とされていたのです。手早く作れ、しかもおいしく栄養価の高い「深川めし」は、漁師の日常食としてもてはやされていました。作り方はいたってシンプル。生のアサリとざっくりと切ったネギをみそで煮込んで、熱いご飯にぶっかけるだけ。

しかし、古くはアサリではなく、江戸の深川近辺で大量にとれたバカガイ(アオヤ

ギ)を用いていたようです。明治時代に書かれた『最暗黒の東京』には、「車夫の食物」の項目に「深川飯、これはバカガイのむきみにネギを刻み入れて煮、客来たれば白米を丼に盛り、その上へかけて出す即席料理なり」と紹介されています。

もう一方の炊き込みの深川めしは、アサリ、ネギ、油揚げを煮て、その煮汁でご飯を炊き、具材をのせてかき混ぜます。大工などの職人さんが弁当に持っていけるものをとということで、生まれたと言われています♪



「年金」知っ得メモ

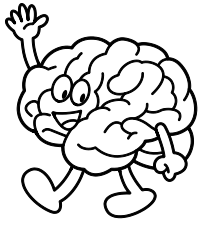


「主婦の納め忘れ保険料の追納」

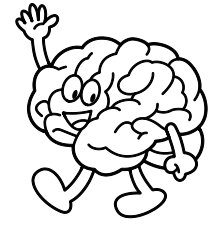
厚生労働省は今年4月から2018年3月まで、主婦が納め忘れた年金保険料を追納できるようにしました。夫が会社員の専業主婦は国民年金の第3号被保険者となり、保険料を納めなくても年金がもらえます。ただ、夫が会社を辞めたり、離婚したりした場合は、手続きをして60歳まで国民年金の保険料を納める必要があります。この手続き

を忘れていた人が今回の追納制度の対象となります。通常、未納分は2年分しかさかのぼって納められませんが、今回の追納の対象者は最大10年分を納めることができます。未納期間が5年の人なら約90万円を払えば、満額払ったこととなります。さらに、10年以上前の未納期間があっても、年金事務所で手続きを取れば、将来年金を受け取る時に未納扱いにしないで年金額を計算してもらえます。

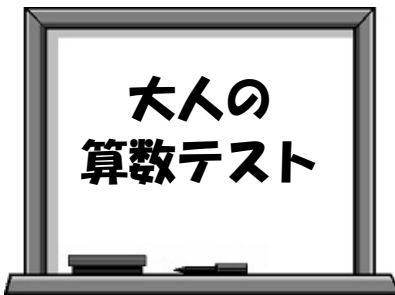




脳トレしよ～☆



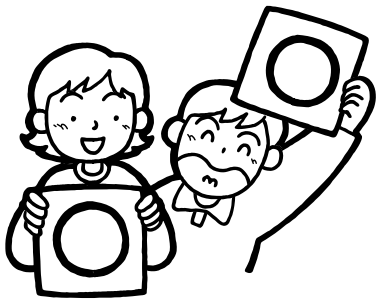
☆加齢とともに低下してしまう脳の機能を活性化させるための脳トレコーナー☆
(解答は下にあります。まずは隠して解いてみましょう。)



今回は「大人の算数テスト」です。
「大人」とありますが、2014年全国学力テストで
中学3年生に出された算数の問題です。
さあ、中3レベルにチャレンジしてみましょう♪

- (1) 「プールの水の深さは120cm以下である」という数量の関係を、プールの水の深さを x cm として不等式で表しなさい。
- (2) $10xy \div 5x$ を計算しなさい。
- (3) あるパレードには男子 m 人と女子 n 人がいて、それぞれ2個の風船を持っていた。そのパレードで男子と女子が持っていた風船の合計数を表している式が、下のアからエまでの中にあります。正しいものを1つ選びなさい。
ア $2(m+n)$ 、イ $2+(m+n)$ 、ウ $2m+n$ 、エ $m+2n$
- (4) 連立方程式 $y = 3x - 2$ 、 $y = 2x + 3$ を解きなさい。

= 解答 =



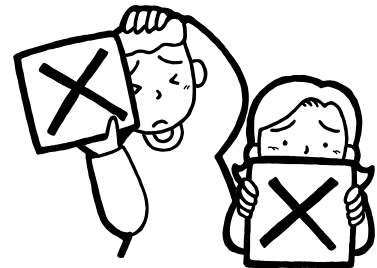
(1) $x \leq 120$

(2) $2y$

(3) ア

(4) $x = 5$

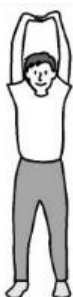
$y = 13$



おうち整体でグングン元気♪

「プラス・テン体操」のストレッチ

①全身
両手を組み頭上に



③胸
両手を後ろに
組み両肘を伸
ばし胸を張る



②体側
体を傾ける



④背中
両手を組み前に
伸ばし背中を丸
める



⑤腰
左右にひねる



⑥ももの後ろ
片足を伸ばししかかをつ
ける。背中を丸めずに上体
を前に倒す



1回 20~30秒を目安に、できるだけ毎日行います



パパッと掃除術

★「リビング」の掃除 ★



■リビングは家族みんなが集まるので、ホコリなどがたまりやすい場所です。まず、ソファやテレビ台、収納ケースなどの上にたまっているホコリを、はたきなどを使ってサッと軽く払いましょう。基本は「上から下へ」です。それほどたまっていなければ、週に一度くらいでもかまいません。

■次に掃除機をかけますが、掃除の基本として、やろうと思った時にすぐ掃除機を取り出せる状態がベスト。なるべく1ステップで取り出せるところにしようようにしましょう。そして、なるべく引きながら掃除機をかけます。フローリングなら、モップですべてのほこりをザーッと取ってきてから掃除機をかけるのもいいと思います。

九星占い

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

[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★

「家の東に赤い実のなる木を植えると健康になる」

昔からある風水格言。

元気パワーの東の気を取り込むことができるから。

庭がなければ東の窓際に赤い実のなる観葉植物を置く。

あるいは朝日の昇る写真を飾る。

赤い時計を置くのもよい。



「気分が落ち込んでいるときの黒い衣類はNG」

黒には現状を維持する働きがある。

落ち込んでいるときに黒を着ると沈んだ気持ちが続く。

元気になりたいなら、火の気を補う赤い服。

気分一新したいなら、ゼロリセットの白い服。

元気の出る言葉

「往く道は精進にして、
忍びて終わり、悔いなし」

(高倉健さんが座右の銘にしていた言葉)



■映画「南極物語」の出演依頼を受けて迷っていた健さんに、不思議な縁のあった比叡山延暦寺の大阿闍梨、酒井雄哉氏が贈った言葉。健さんは最大のエールに思い、「南極物語」に出演。以来、健さんはこの言葉を座右の銘としてきた。

■『大無量寿経』というお経の中に出てくる言葉で、「物事は成就するまでは精進を続け、たとえどんな苦難に遭おうとも、決して後悔はしない」という意味。

■健さんは最期となった手記(「文藝春秋」2015年1月号)にこう書いている。
「僕は志があって俳優になったわけではない。思いもよらない変化をかいくぐりながら、出逢った方々からの想いに応えようと、ひたすらにもがき続けてきた」

編集後記



■最近、当院に通っていただいている患者さんの中で、おめでたいお話が続々出ています。お子さんが出来たという方が3人。会社で昇進したという方が2人。結婚されたという方が2人。凄いですね～！僕も自分のことのようにうれしく思います。患者さん皆さんが当院で元気になられて、毎日をイキイキ

■と幸せに過ごされることが僕の何よりの願いです。もっともっとおめでたいお話を患者さん皆さんからたくさん聞けるように「幸せの連鎖」が続くようにこれからもどんどん頑張っていくと思います。心と体は繋がっています。身体の調子が悪いな～って時は心もどこか沈みます。そんな時はなんでもご相談くださいね～！お待ちしております^ ^

- 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