



気分転換ニュース

第69号
5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！

5月になりました。5月といえばゴールデンウィーク。4月から大型連休の人もいましたが、皆さんはどこかへお出かけされましたか？患者様の中には12連休もあるという方や沖縄に行ってくるのかという方もいたりして、なんともうらやますい～ですね♪長期休暇だった方は心の仕事復帰が大変そうですね（^^；）

花粉症の人はようやく症状が落ち着いてくるころですね。来年は少しでも症状が楽になるように、これから免疫力を高めておくと良いですよ。免疫力を高める方法は色々ありますが、中でも一番簡単なのは「笑う」こと。「笑う門には福来る」と言いますが、「健康来る」とも言えます。健康＝福ですよ。

思いっきり笑うことによってNK細胞という免疫細胞が活性化され、がん細胞などの悪い細胞をやっつけてくれるんです。凄いですよね（^^）人間の持っている自然治癒力には驚くことが多いです。皆さん大いに笑って健康になりましょう！！因みに作り笑いでも良いですよ。それと人間の免疫力の70%は「腸」が担っていると言われます。ということは腸の働きを良くしておくことも、免疫力を高め病気を防ぐことが出来るんですね～♪今月も元気に行きましょう！♪

<5月の歳時記>

- ◆5日 こどもの日、端午の節句（菖蒲の節句、重五とも呼ばれる）
- ◆6日 立夏
- ◆10日 母の日
- ◆20日 小満（しょうまん）

「立夏」は「夏が立つ」で、夏の到来を意味します。大地が草で覆われ、木々が繁ってくるころです。「小満」も二十四節気の一つで、万物が次第に成長し、一定の大きさに達して（満ちて）くるころを意味しています。

- ★5月の誕生花 スズラン（花言葉：幸福が訪れる）
- ★5月の誕生石 エメラルド（宝石言葉：夫婦愛、誠実）



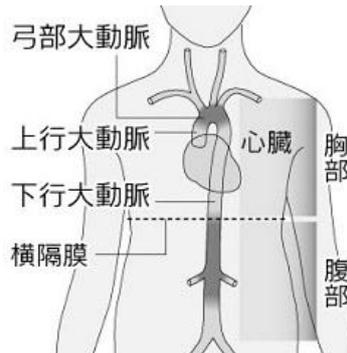
健康こつこつ倶楽部

「血管が突然裂ける大動脈解離、生活習慣改善で予防を」

大動脈は体の中で最も太い血管で、心臓から送り出された血液はここを通過して全身に行き渡ります。この血管が裂けてしまう病気が「大動脈解離」。元気に過ごしていた人が突然発症し、発症すると直ちに救急車を呼んでも、病院に着く前に亡くなるケースも多い病気です。一昨年末には歌手で音楽プロデューサーの大滝詠一さんがこの病気で亡くなりました。

大動脈解離になると、解離が起きた部位によっては心臓が動けなくなったり、血液の流れが悪くなることで心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしたりすることもあります。発症したらすぐに治療する必要がありますが、治療は手術で解離した大動脈を人工血管に置き換えるのが一般的です。最近は特殊な器具を使った血管内治療も実施されるようになってきています。

大動脈の壁は血液が接する側から内膜、中膜、外膜の3層構造になっていますが、内膜が何らかの原因で傷ついて穴が開き、そこに血液が流れ込むことで裂けてしまいます。原因は明確ではありませんが、多くの場合、高血圧が関係していると専門家はみています。



大動脈解離の予防はなかなか難しいですが、食生活などの生活習慣に気を配れば、

リスク低減につながるといわれています。塩分を控える、禁煙し酒は飲み過ぎない、適度な運動を心がけるなど、生活習慣病対策と共通する取り組みが有効なようです。

■ 院長のひとりごと…

全国47都道府県の中で、平均寿命が一番長く、がんの死亡率も最も低いのは長野県。逆に両方ともワーストなのが青森県となっています。この違いはどこから来るのでしょうか。厚生労働省の調査では、青森の男性の喫煙率は全国1位、女性も2位。また、肥満指数、食塩摂取量も高い傾向がある半面、野菜摂取量や1日の歩数が足りないというデータが出ています。一方の長野県は喫煙も肥満も少なく、野菜摂取量は男女とも全国トップですから、両県の差は歴然と言えます。

また、これまで長寿県の代名詞だった沖縄は、若い世代の死亡率が高くなり、男性の平均寿命は30位まで下がってきました。肥満者の割合がトップで、野菜摂取量は男女とも下位です。こうみえてくると、長寿の秘訣は禁煙し、バランスの良い食事を取り、塩分を控えめにし、適度な運動をするということだと分かります♪





☆あさりとひじきの炊き込みご飯☆

あさりとひじきは相性のいい食材です。この炊き込みご飯はあさりの出汁で炊くので、とても旨みが出ておいしいです。しかも下ごしらえをした材料を炊飯器に入れていただけなので、簡単ですよ♪



< つくり方 >

- ① 米はといでざるに上げ、しっかり水気を切る。あさりは砂出しをし、殻をこすり合わせてよく洗う。ひじきは水で戻し、水気をきる。ニンジンも細切り、油揚げは油抜きをして細切りにする。
- ② フライパンにあさりと酒を入れてふたをし、蒸し焼きにする。あさりの口が開いたら蒸し汁はこし、殻から出す。
- ③ 炊飯器に米、蒸し汁、しょう油を入れ、炊飯器の3合の目盛りまで水を加えてひと混ぜする。昆布を入れ、その上にひじき、ニンジン、油揚げを加えて普通に炊く。
- ④ 炊きあがったら、あさりの身を入れて混ぜ合わせ、三つ葉をのせる。

材料(4人分)	
米	3合
あさり	400g
ひじき	10g
ニンジン	40g
油揚げ	1/2枚
三つ葉	4本
酒	100cc
しょう油	大さじ4
昆布(5×10cm)	1枚

カルシウムがたっぷりの「ひじき」

ひじきには歯や骨を丈夫にし、骨粗しょう症の予防にも効果的な単カルシウムやマグネシウム、マンガンが含まれており、中でもカルシウムは牛乳の約12倍も含まれています。また、食物繊維もゴボウの約7倍と豊富で、便秘の解消や肥満の予防に役立ちます。さらに鉄分もレバー(鶏)の約6倍とたっぷり含まれており、貧血や冷え性、肩や首筋のこりなどの改善にも効果があります。ただ、レバーなどの鉄分に比べると吸収率はそれほど高くないので、野菜などのビタミンCを含む食品と組み合わせて食べることをオススメします♪





「薬味」と呼ばれるわけは？

麺や鍋に欠かせないショウガやネギなどの薬味。そもそも、なぜ薬味と呼ぶのでしょうか？食欲をそそる効果があるほか、栄養成分的にも体を温める、消化を助けるといった様々な効用のあることと関係しているようです♪

食材に詳しい専門家によると、「薬の効能とうまみを引き出す効能が期待されることから、薬味の名前が生まれた」としています。歴史をさかのぼると、日本では昔から魚の臭みを消す目的で使われてきました。

例えば、平安時代の辞書「倭名類聚妙(わみょうるいじゅしょう)」に記述が残るのは、ことわざ「タデ食う虫も好き好き」のタデ。独特の香りや辛みが特徴で、現在も葉をすりつぶして酢でのばしたタデ酢はアユの塩焼きを食べるときに使われます。タデの酸性のビタミンCが、アルカリ性の魚の臭み成分を中和することを、昔の人は経験上知っていたとみられます。

その後研究が進み、古くからある薬味の効用が科学的にも分かってきました。代表はポカポカと体を温めるショウガ。さわやかな香り成分のジンギベレンは冷え性改善が期待できるうえ、ピリッとした刺激的な辛みのジゲロンとショウガオールには新陳代謝を促進したり、発汗作用を高めたりする働きがあります。

その他の薬味にも様々な効用があるので、その効用を知り、食卓に薬味をうまく取り入れたいものです。



「年金」知っ得メモ

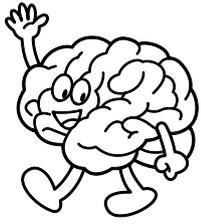


相談窓口の混雑予測を掲載

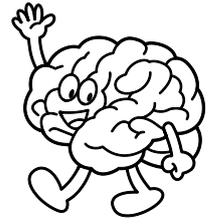
年金相談は全国どこの年金事務所でも受け付けていますが、日時や時間帯によって相談窓口が混雑する場合があります。このため、日本年金機構では少しでも待ち時間を短くできるよう、来訪の参考として各月ごとに曜日別時間帯別の混み具合予測をホームページに掲載しています。この「混雑予測」を参考に、比較的空いていると予測される日

や時間帯に出向くことをお勧めします。また、北海道、宮城県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、愛知県、三重県、京都府、大阪府、兵庫県、奈良県、広島県、福岡県内の年金事務所(茂原分室を除く)については、『年金相談窓口のリアルタイム混雑状況』をホームページ及び携帯電話から見るすることができます。日本年金機構のホームページをご覧ください。





脳トレしよ～☆

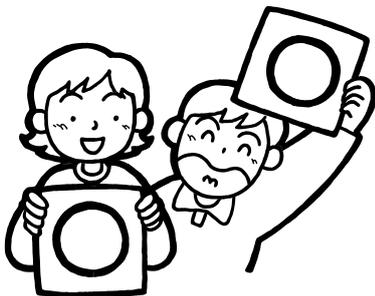


☆加齢とともに低下してしまう脳の機能を活性化させるための脳トレコーナー☆
(解答は下にあります。まずは隠して解いてみましょう。)



◆次の漢字を入れ替えて、四字熟語を5つ作ってください◆

表	病	全	息	体
無	創	災	立	裏
力	直	意	投	工
夫	不	一	動	球



= 解答 =

- ① 全力投球(全力で物事に取り組むこと)
- ② 創意工夫(独創的な考え方や思いめぐらした方法)
- ③ 直立不動(まっすぐに立って身動きしないこと)
- ④ 表裏一体(二つの物の関係が密接で切り離せないこと)
- ⑤ 無病息災(病気をせず健康であること)



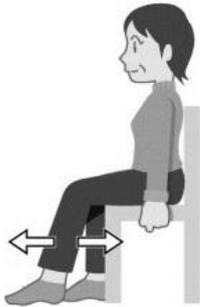
おうち整体でグングン元気♪

「膝関節痛」を抑える穏やかストレッチ

中高年になると「膝が痛い」という声が増えてきます。多くは「変形性膝関節症」です。これは、長年の膝への負荷により、クッションの役目をしている半月板が痛んだり、関節軟骨が少しずつすり減ったりして、膝関節に炎症が起こるものです。すり減った関節軟骨も、痛んだ半月板も自然には再生しません。しかし、症状が進行する前では、膝を穏やかに動かす運動で痛みを抑えることはできます。膝関節の痛みを抑える簡単なストレッチを紹介します。

足をスライドさせる 体操

- ・片足ずつゆっくり前後に動かす(1 往復 5~6 秒ぐらい)
- ・左右 20 往復ずつを 3 セット。1 日に 2 回



足を上げる

- ・5 秒で 10 センチほど上げてゆっくりおろす。2~3 秒休んでまた上げる
- ・左右 20 回を 1 日 2~3 回



座った姿勢で膝を 伸ばす

- ・片足ずつ水平に上げ、棒のようにまっすぐ伸ばす
- ・左右 20 回ずつ 1 日 2~3 回



パパッと掃除術

★「鏡」の掃除 ★



■洗面所や寝室の鏡の初期段階の簡単な汚れなら、水で濡らした新聞紙で拭けばきれいになります。また、重曹をペーパーなどに浸し、鏡に貼って数時間放置してから掃除するとよく落ちます。水滴は残すと水垢になるので、乾いたタオルできれいに拭きとりましょう。浴室の鏡に付く白い水垢は頑固な汚れとなります。落ちにくくなります。この場合は酸性の洗剤をスポンジに付けてよくこすります。

■それでも汚れが落ちない場合はスケール除去剤を使います。スケール除去剤はカルシウムの成分まで溶かしてくれるので、汚れがよく落ちます。さらに鏡を歯磨き粉で研磨をすればきれいになります♪

九星占い

今月の吉方位・色・日は？
(5月6日～6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、黄、金	11、12、13、20、21、30、31
二黒土星	北、南が大吉	青、白、赤	7、12、13、14、15、18、21、22、30、31、6/1
三碧木星	北、南が吉	黄、金、緑	8、13、14、21、22、23、31、6/1、6/5
四緑木星	北、南が吉	青、金、赤	6、7、14、15、16、23、24、25、6/1、6/2
五黄土星	北、南が大吉	桃、金、橙	6、7、8、15、16、17、19、24、25、26、27、30、6/2、6/3
六白金星	東南が大吉	桃、金、白	7、8、9、17、18、20、25、26、27、6/2、6/3、6/4、6/5
七赤金星	東南が大吉	緑、白、橙	8、9、18、19、26、27、28、6/4、6/5
八白土星	東南が吉	桃、金、赤	6、9、10、18、19、20、27、28、29、6/5
九紫火星	北、東南が吉	銀、金、青	10、11、12、19、20、21、24、29、30、6/1

[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★

「タオルにも収納ルールあり」

タオルにも収納ルールがある。
 収納場所は腰よりも高い位置。
 詰め込み過ぎず、余裕を持たせて収納する。
 上段にウォッシュタオル、下段にバスタオルが基本。
 布は縁を表すので、古いタオルは早めに処分すること。



「ゆっくり入浴して厄落とし」

今日はツイてなかったと感じた日の夜はゆっくり入浴。
 いつもより長めにお湯につかる。
 汗と一緒に厄(やく)も流れ出て心身ともに洗い清められる。
 白いバスタオルを使えば気持ちも真っ白、リフレッシュ!

元気の出る言葉

「一生幸せな人は稀(まれ)。
一生不幸な人も稀。
ありのままに生きてゆこうよ」

竹村陽子(詩集「カウントダウン!!」から「ありのままに」)



■竹村陽子さんは生来の脳性まひのため義務教育も受けられなかったが、主に母親から教育を受け、膨大な読書を通じて知識や書き方を学んだ。さらに特殊なワープロ操作を習得、多くのボランティアの協力も得て、思うように動かない手で50年以上にわたって執筆活動を続けてきた作家だ。

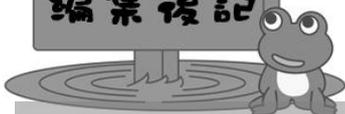
■2010年には時代小説「追憶の旅」を刊行。

昨年には40年分の詩をまとめた第一詩集「カウントダウン!!」を刊行した。

■紹介したのはその詩集に収められた「ありのままに」。

竹村さんが不自由な身体で「誰かを励ましたい」と書いた詩だ。

編集後記



■僕の携帯には毎日凄い数の迷惑メールが届きます。(^^;) 普段は速攻で削除作業をするのですが、その中にふと目に止まったメールがあって、結構良いことが書かれていたんです。それは「努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る」という言葉で、作家井上靖さんの言葉なんですね。「今の生活の

■不平不満を言う暇があるなら、ちょっとだけ努力してみませんか？人間は負けたら終わりなのではありません。諦めたら終わりなのです。」というインターネットのアルバイトの勧誘の迷惑メールだったのですが、珍しく良いことが書かれていたので紹介させていただきます。(^^)

5月10日より1週間「母の日キャンペーン」を行います。期間中お子さんをお持ちのお母さんに限り整体各コース、500円割引をさせていただきます。もちろん子育てが終わったお母さんも大丈夫！期間中は何回でもOKです。お世話になったお母さんに、またはなっているお母さんに感謝の気持ちを込めて整体をプレゼントなんていかがですか？このお得な期間にどしどし予約をしてくださいね！

- 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