



気分転換ニュース

第71号
7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！

7月。梅雨空が続いていますが、関東や九州などではゲリラ豪雨で大変なお天気になっていますね。また台風も次々発生していますが、今年は自然災害のないように祈りたいですね。例年而言えば「大暑」のころには全国的に梅雨が明け、盛夏の到来となりますが、そろそろ本格的な夏を迎える心の準備をしておきたいですね。今年もくれぐれも無理のない節電を心がけ、熱中症にならないようにお気をつけください。

各地で夏の風物詩となっている夏祭も行われます。この地域では23日から一宮市の七夕祭りもありますし、岩倉もまた8月1日に山車巡業が行われる宵祭り、各地域でも盆踊りがありますね。皆さんもこの夏エアコンの下でゴロゴロではなく各地域のお祭りに参加して夏の暑さを吹き飛ばしてくださいね！この夏も元気に乗り切りましょう♪

<7月の歳時記>

- ◆2日 半夏生（はんげしょう）
- ◆7日 小暑（しょうしょ）
- ◆15日 お盆、博多祇園山笠
- ◆24日 土用丑（うし）の日

「半夏生」は、節分や入梅などと同じく「雑節」と呼ばれる特別な暦日の一つ。半夏（カラスビシャク）という毒草が生える多湿で不順な頃とされ、農家ではこの日までに田植えを済ませるという習慣がありました。

- ★7月の誕生花 ユリ（花言葉：純潔、貞操）
- ★7月の誕生石 ルビー（宝石言葉：情熱、勇気）



健康こつこつ倶楽部

「脈」を自分で測って体調管理」

指で触れるとトン・トン・トンとリズムを刻む脈。脈は安静時と運動時では違いますし、その日の体調によっても変化します。健康状態を知るバロメーターにもなる脈をたまには自分で測ってみませんか。

心臓は1日に10万回、一定のリズムで拍動を繰り返し、全身に血液を送り出しています。この拍動が手首などの動脈に伝わったものが脈です。健康な成人の場合、安静時の脈は1分間に50～100回程度。個人差はありますが、多いのは70回前後の人です。運動したり、緊張したりすると速くなり、就寝時やリラックスしているときは遅くなります。

脈をうまくとるには、人差し指と中指、薬指の3本の指で手首を少し強めに押します。



脈の異常は不整脈と呼ばれ、脈が「速い」「遅い」「飛ぶ」「不規則」の4パターンがあります。最近、特に注目されているのが、脈が不規則になる「心房細動」です。心臓の中で血液をためる心房という場所が1分間に350回以上細かく震え、脈がバラバラになる症状で、心臓の老化が原因です。

心房細動自体は命にかかわりませんが、脳梗塞を引き起こす恐れがあります。心房の収縮力が落ちるため、血液が淀んで血栓(血の塊)ができ、これが脳まで運ばれて血管を詰まらせます。心房細動では自覚症状のないケースもあり、こうした隠れた心房細動を見つける方法の一つが脈をとることです。脈が不規則に乱れていたら、循環器内科や循環器科を受診するようにしましょう。

■ 院長のひとりごと…

これからの季節、熱中症に注意が必要となります。熱中症の原因として体液(体の中の水分)が急速に失われる脱水が挙げられます。では、人の体の中にはどのくらいの水分が含まれているのでしょうか。大人では平均して体重の約60%が水と言われています。年を取るにつれて減り、65歳以上の高齢者では約50%。一方、汗や尿などの形で体外に出る水分は1日約2・5リットル。1時間の通勤で失われる水分は約200ミリリットル、8時間の睡眠でも約500ミリリットルが失われます。

脱水は日常から注意が必要ですが、特に高温下での運動や労働では大量に汗をかくことで脱水になりやすくなります。体から水分が4～5%失われると体に変調が表れ、10%以上失われると死に至ることもあります。汗のかきすぎによる脱水を防ぐには、イオン入りの水を補給するのがベストです。





☆シジミの紹興酒蒸し☆

シジミは年中出回っていますが、「土用シジミ」が一番おいしいという説もあります。シジミは味噌汁が定番ですが、今回はアサリの酒蒸しをヒントに、シジミを中華風にアレンジしてみました♪



< つくり方 >

- ① シジミは砂抜きしてから、貝の殻をこすり合わせてよく洗います。
- ② ニンニクとショウガは5ミリ角の薄切りにします。
- ③ 中華なべにサラダ油とニンニク、ショウガを入れて弱火で香りを出し、香りが出たらシジミを入れて強火でさっと炒めます。
- ④ 全体に油が回ったら鶏ガラスープと紹興酒を入れ、強火にして蓋をします。沸騰したら中火で貝の口が開くまで待ちます。貝の口が空いたら蓋を外し、醤油を加えひとまぜして出来上がりです。

※辛口が好きなら鷹のつめを入れてもいいでしょう。

材料(4人分)	
シジミ	小さなボール一杯分
紹興酒	1/4 カップ
鶏がらスープ	1/4 カップ
しょう油	大さじ1
ショウガ	1片
ニンニク	1片
サラダ油	大さじ1/2

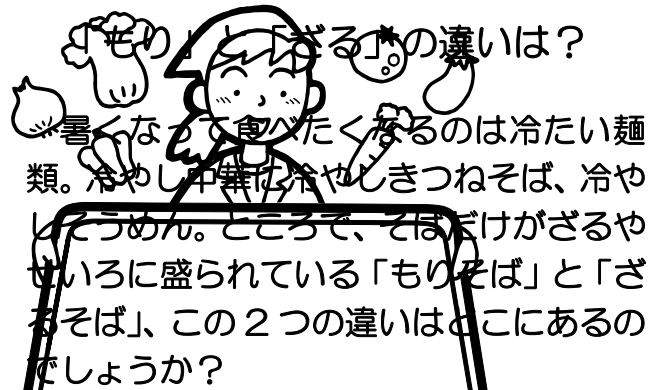
「シジミ」のオルニチンは肝機能を高める

シジミは古くから肝臓にいいとされています。それはシジミに豊富に含まれているオルニチンと呼ばれるアミノ酸の働きによるものです。このオルニチンとは「遊離アミノ酸」と呼ばれるものの一種で、体内でアンモニアの解毒などに役立ち、肝臓の働きを保って疲労回復効果などに役立つ成分です。

また、オルニチン以外にも、豊富に含まれるアミノ酸の1つ、アラニンやビタミンB12が肝機能を高める働きがあり、お酒を飲んだ後や二日酔いにはシジミの味噌汁が良いと言われる所以です。さらに鉄分も多いので、貧血気味の方にもおすすめです♪



たべもの おもしろばなし



そばは、もともと汁につけて食べるものでした。ところが江戸の元禄年間(1688～1704年)に、汁のかかった「ぶっかけそば」が流行。これと区別するために、従来のつけそばを「もり」と呼ぶようになりました。当時は上げ底のせいろではなく、皿に山のように盛られていたことから「もり」と名付けられたようです。

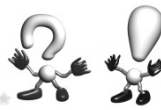
一方のざるそばは、江戸中期に江戸の深川にあった「伊勢屋」というそば屋が、竹ざるにそばを盛って出したのが始まり。これが人気を集め、ざるそばという名が定着します。当初、もりそばとの違いは器だけ

でしたが、明治になってもりと区別するため、もみ海苔がかけられるようになり、さらにつけ汁もみりんを加えた濃厚なざる汁が使われるようになりました。

しかし今では、もりも、ざるも、せいろに盛られることが多く、つけ汁も同じ。違いは上につけられる海苔の有無しだけという店が一般的です。でも、海苔がのっているだけで、ざるの方が100円くらい高いのは、許せますか、許せませんか♪



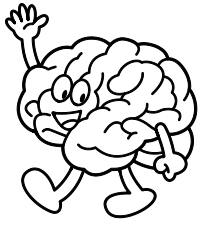
「年金」知っ得メモ



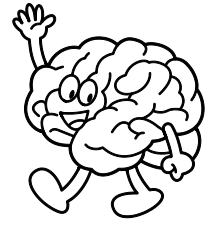
「学生には納付猶予の制度あり」

日本国内に住むすべての人は、20歳になった時から国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられています。しかし、本人の所得が一定以下の学生については、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています。本年度の所得基準(申請者本人のみ)は、118万円+扶養親族等の数×38万円+社会保険料控除等です。親など家族の所得は関係ありません。学生とは大学(大学院)、短大、高校、高等専門学校、専修学校などに在学する方で、夜間・定時制課程や通信課程の方も含まれるので、ほとんどの学生の方が対象となります。申請手続きは在学する学校の窓口でも可能です。なお、納付の猶予期間は、老齢基礎年金の受給資格期間には含まれますが、受給額の計算対象期間には含まれません。





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「推理クイズ篇」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] 同じ誕生日に生まれた顔がそっくりな二人に「双子ですか?」と聞くと「違う」と答えました。一体どういうこと?

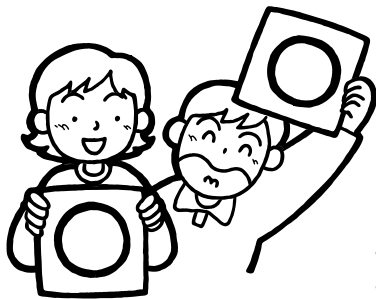
[問題 2] 誰もいないはずの部屋、ペットも飼っておらず自宅に一人っきりの花子さんを蹴ったのは一体誰でしょう?

[問題 3] 人類最後の男の部屋をノックしたのは誰?

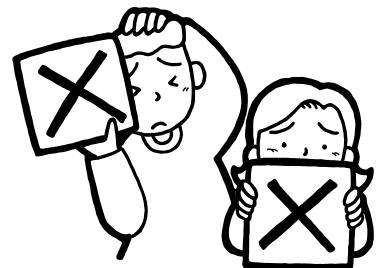
[問題 4] 死刑囚がその国の王様に「一つだけ願いを叶えてやる。死に方を選ばせてやろう」と言われた。さてこの死刑囚が死刑を免れるためにはなんと答えればよいでしょう?

[問題 5] 月に戻った、かぐや姫からお爺さんとお婆さんの元へ手紙が届きました。「つけたきもけいたいわけよ」 一体何と書いてあるでしょう?

= 解答 =



1. 三つ子だった。
2. お腹の中の赤ちゃん。
3. 人類最後の女。
4. 老衰で死なせてほしい。
5. 竹取物語⇒「たけ」とりものがり⇒「た」と「け」を取る。
正解は「月もいいわよ」



おうち整体でグングン元気♪

「『股関節』の動きを良くする運動」

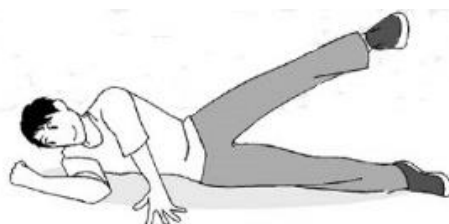
人間の体で最も大きな関節である股関節は、上半身と両足をつなぐ重要な役割を持っています。そのため、股関節の動きの悪さは、肩こりや腰痛、しびれなど体全体の不調につながる可能性があります。逆に股関節の機能を高めれば、ほかの関節などの痛みも和らげ、体全体の動きが良くなります。今回は、股関節を柔らかくする運動を紹介します。股関節のゆがみのチェックポイントとしては、・足の長さが違う・膝小僧の向きが左右で違う・靴のかかとの減り方が左右で違う・歩くときに外股になる・よく転ぶ・歯のかみ合わせが悪い・膝や腰が痛い・よくイライラする、などです。

① あお向けで足の上げ下げ

- ・腰と両肩を動かさないようにして、腰を伸ばしたまま片足ずつ上げ下げする
- ・足の上げ下げはつま先を「真っすぐ」「内側に向ける」「外側に向ける」の3通りで

② よこ向きで足の上げ下げ

- ・横向きに寝て膝を伸ばしたまま、片足ずつ上げ下げする
- ・足の上げ下げはつま先を「真っすぐ」「内側に向ける」「外側に向ける」の3通りで



パパッと掃除術

★3 パターンでトイレ掃除★



■LIXILのトイレ洗面商品部で快適トイレを追及している鳥越洋一郎さんは、トイレ掃除で「毎日のサッと掃除」「週1回の簡単掃除」「月1回のしっかり掃除」の3パターンを提唱しています。いずれの場合も、用具は中性洗剤を含ませたトイレ用掃除ティッシュとゴム手袋だけです。以下、シャワートイレ便座の場合です。

■毎日の掃除は便座の裏、タンクのフタ、便器のふちの3カ所をサッとひと拭き。1分の掃除。週1回の掃除はシャワーノズル、便器のふちの裏側、便器本体の下部。月1回の掃除は、目の届きにくい場所と手の届きにくい場所のお手入れで、給水ホースやタンクの金具、便器とシャワートイレ便座の隙間を拭きます。要は習慣づけることで、実践すれば嫌な臭いのもとになる頑固な汚れは発生しません。

九星占い

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

[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★

「[恋愛3点セット]で幸せな恋愛を」

素敵な出会いを望むなら
寝室にライトと花と香りの「恋愛3点セット」を置く。
アロマライトで足もとを照らし、
枕元には花びらの長いフェミニンな花を飾る。
香りは柑橘系かローズ系がおすすめ。



「運の悪さを人のせいにしない」

人は自分の力で運を変えることができる。
それが風水の基本的な考え方。
だから、運のなさを他人のせいにしては開運できない。
ツイてないと思ったら自分で努力して環境を改善する。

元気の出る言葉

「ゴールを定めて、それに向かって走ってみろ。
常にホッパに足も続ける。自分を信じ決して諦めるな。
セカンドチャンスは必ずやって来るから」

ジョージ・フォアマン(林壮一「マイノリティの拳」から)

- ジョージ・フォアマンは「伝説の伝道師」と呼ばれた米国の元ボクシングヘビー級チャンピオン。1973年にジョー・フレイジャーを倒して統一世界ヘビー級王座を獲得するが、翌年の3度目の防衛戦でモハメド・アリに敗れる。
- 3年後に神の声を聞いたとして引退、宣教師に。しかし10年後、教会の運営費用ねん出のため現役復帰。7年後の1994年、45歳のフォアマンは26歳のチャンピオンをKOで下し、世界ヘビー級王者に返り咲く。
- 彼は言う。「人生を変えるチャンスは、行動を起こした者しかつかめない。まず目標を定め、全力でぶつかってみる。負けることも当然ある。でも、ベストを尽くせば「何か」が得られる。それがいつか、勝利につながる」



■ 最近、先輩に誘われて、メタボ対策としてロードバイク(スポーツ自転車)を始めました! まだ始めたばかりですが、風を切って走るのが凄く気持ちよくて、また車で運転している時には気づかない街の中の色々な発見ができて楽しいです。

■ ところが先日先輩からサイクリングのお誘いがあり朝6時に集合。(朝が苦手な僕にとってはこの時点できついです) 犬山のリトルワールドの近くまで走って来ましたが、上り坂がめっちゃめっちゃきつくて、一緒に行ったメンバーはスイスイ登って行くのに、僕は自転車から降りないと登れない始末。。。おまけに膝を負傷し途中リタイヤ(TT)こんなにも自分の体力・筋力が低下していたとは。。。改めて痛感しました。でもこれからガンガントレーニングを積んで頑張りますよ~! 皆さんも運動で身体を動かして体力低下を防止しましょうね!

- 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ね。いつでもあなたをお待ちしています。

0587-37-1690