



気分転換ニュース

第72号
8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！

さて、盛夏の8月。なにか今年の夏は異様に暑い気がしませんか？テレビなどの天気予報でも「〇日連続の猛暑日となりました」なんて報道されていますよね。また熱中症で〇人が病院に搬送されましたなんてニュースも頻りに流れていますので、皆様も喉が渇く前にこまめに水分補給したり、外出先では帽子をかぶり、首を冷やすように冷えたスカーフを巻くなどして、くれぐれもお気を付けくださいね。ただ室内でのエアコンの冷やし過ぎはまた別のお身体の不調を引き起こしますのでこちらもお気を付けくださいね♪

8月も全国各地で夏祭りが行われます。岩倉でも1日に山車曳き祭りが行われましたね。僕も午後の診療をお休みさせていただいて、凄まじい猛暑の中、山車を担ぎに行ってきた～♪暑かったけど仲間と大声出しながら山車を回すのは凄く楽しかったですよ～（^^）

<8月の歳時記>

- ◆5日 土用二の丑（どようのにのうし）
- ◆6日 広島原爆の日（9日 長崎原爆の日）
- ◆8日 立秋（りっしゅう）
- ◆23日 処暑（しよしよ）

土用丑の日（どよううしのひ）は、夏の土用（今年は7月20日から8月7日まで）の間にある丑の日。夏の土用が今年のように19日間あるときは、丑の日が2回来ることもあり、2回目を「二の丑」と呼んでいます。

- ★8月の誕生花 ひまわり（花言葉：愛慕、高貴）
- ★8月の誕生石 ペリドット（宝石言葉：幸福、友愛）



健康こつこつ倶楽部

「『人間ドック』を効果的に受けて病気の予防・早期発見」

多数の検査を一度に受けられる人間ドック。便利ですが、効果的な受け方がわからない人も多いのではないのでしょうか。今回は人間ドックを受けるときのポイントをまとめてみました。

まずは定期的を受診すること。病気の予防には、元気なときの自分の基準値、数値の傾向を把握しておく必要があるからです。毎年受診して、データを蓄積しておくのがベストです。

次に、結果については数値に一喜一憂しても意味がなく、医師などから対面で説明を受けることが重要です。医師の指導がないと、受診の効果が薄れてしまうので、十分な説明が期待できる医療機関を選ぶようにしましょう。

もう一つは、人間ドックで検査を受けるために節制しないことです。血糖値やアルコール関連の数値は少し気を付けるだけで

結果が悪くなってしまう傾向があります。いつもの生活習慣の中で検査を受けて、自分の状態を正しくとらえられるようにすることが大切です。

また、最近は1日ドックや2日ドックで設定されている検査だけでなく、オプション検査も増えています。がんの早期発見では、血液内の目印(マーカー)となる物質を調べるがんマーカー検査など。心疾患や脳卒中の予防では超音波検査や冠動脈 MRI などがあります。家族にがんなどの病歴があったり、飲酒や喫煙習慣があったりする人は、発症リスクが高くなる可能性があるため、受診を考えてみてください。



■ 院長のひとりごと…

国立がん研究センターが公表した地域別のがん罹患(りかん)率を見ると、明らかに地域によって差が出ています。胃がんは秋田、新潟、島根など、比較的塩分摂取量の多い日本海側の地域で全国平均よりも罹患率が高くなっています。肝臓がんでは兵庫、徳島など、C型肝炎ウイルスの感染率が高い西日本の多くで全国平均の1.2倍以上。肺がんは北海道や西日本など、喫煙者の割合が多い地域で、罹患率が高くなる傾向が確認されました。また、大腸がんは北海道、東北、山陰で多く、乳房、子宮、前立腺の各がんは顕著な地域差はありませんでした。

この結果から、がんを予防する上で大切なことが見えてきます。胃がんの予防では、よく言われることですが、塩分摂取を控えめにする。肺がんでは、やはり喫煙しないことです。あとは早期発見のために、定期的ながん検診を受けることです。





☆タコととうがんの梅煮☆

タコには大型のミスダコと小型のマダコがあります。ミスダコは主として夏が旬です。とうがんは95%が水分で低カロリー。煮ると透き通ったひすい色で清涼感があり、夏におススメの食品です♪



< つくり方 >

- ① タコは1本ずつ切り離して、半分の削ぎ切りにします。
- ② とうがんは皮をむき、4cm角に切って面取りし、鹿の子にかくし包丁を入れて、約10分下ゆでします。
- ③ 梅干しは種を取り、包丁で粗くたたきます。
- ④ 塩わかめは洗って、5cmの長さに切ります。
- ⑤ だし汁を煮立てて酒、みりん、砂糖を加え、①～③を加えて、紙ぶたをして弱火で煮含め、しょう油を加えてさらに煮含めます。
- ⑥ ④を加え、サッと煮ます。
- ⑦ 器にとうがん、タコ、わかめと形よく盛ります。

材料(4人分)	
タコ(ゆでたもの)	400g
とうがん	400g
梅干し	中3個
塩わかめ	80g
だし汁	600ml
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ3
しょう油	大さじ1

外見は悪魔でも栄養は豊富な「タコ」

タコは、海外では外見からデビルフィッシュ(悪魔の魚)と呼ばれ、食用にしている国は少ないです。しかし、タコのたんぱく質の量はイカよりやや多い程度ながら、良質で高栄養・低カロリーな食材。ナイアシン、鉄分、銅、亜鉛、ビタミンB2、ビタミンEなどミネラル類も含まれます。ビタミンB2は加熱によって損なわれるものの、刺身ならばそっくり取ることができ、粘膜や皮膚、髪を保護するとともに細胞の再生をサポートします。特筆すべきは、タウリンが魚介類の中でもトップレベルで豊富に含まれていることで、コレステロール値の減少や肝機能の強化や疲労回復に効果があります。皮膚の新陳代謝を促進するコラーゲンも含まれています。





昔は雪で冷やしたシャーベット

暑い夏に涼しさと呼ぶシャーベット。フルーツや果汁などを攪拌(かくはん)、凍結したのですが、歴史は古く、紀元前2000年ごろの中国で早くもプロトタイプが食べられ、それがシルクロードを通過して西欧に伝わったようです♪

まず、シャーベットとアイスクリームの違いですが、シャーベットが果物や果汁、シロップなどを原料としているのに対し、アイスクリームは牛乳や生クリームなどの乳製品に砂糖や卵黄などを混ぜて攪拌、凍結しています。また、ジェラートはイタリアのアイスクリームで、新鮮な牛乳と果物を原料とし、乳脂肪分が一般的なアイスクリームの約半分と低カロリーです。

シャーベットの歴史ですが、紀元前2000年頃の中国で、牛乳を長時間煮て雪で冷やし、柔らかい糊状にした、現在のシャーベットに近いアイスマルクが大金持ちの間で楽しまれていたようです。また、果肉入りのジュースを雪やアイスマル

クと混ぜたフルーツアイスのようなものも作られていて、この「氷菓」がシルクロードを通過して西欧に伝えられたのです。

中東では、果物などから作ったシロップを水で薄めて氷で冷やした飲み物「シャルバート」として広まり、さらに、このシャルバートがイタリアに伝わり、果物やナッツを使った「ソルベット(イタリア語でシャーベット)」へと進化しました。このころ、「冷やす技術」が進歩し、天然の雪や氷を使わなくても飲み物を凍らせることができるようになったようです♪



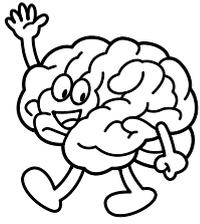
「年金」知っ得メモ



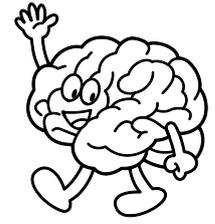
「在職年金の損得を考えよう」

定年後も会社などで働き続け、厚生年金保険の被保険者になると、収入が多い場合はその間、厚生年金の受給額が減らされてしまいます。「在職年金」と呼ばれるものです。判定基準は、平均月収(総報酬月額相当額)に、本来受け取るべき年金の月額を合わせた合計額が、65歳未満なら28万円、65歳以上なら46万円を超えると、厚生年金(基礎年金部分は除く)の受給額が減ります。例えば、65歳未満で本来の年金月額が10万円の人の場合、平均月収が24万円であれば合計額は34万円。基準である28万円を超えるので、年金は減らされて7万円になります。月収が40万円なら年金はゼロになります。しかし年金が減額になっても、総収入は年金だけの場合より増えますし、退職後の年金額は厚生年金保険の加入期間が長くなる分、増えることになります。





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。)



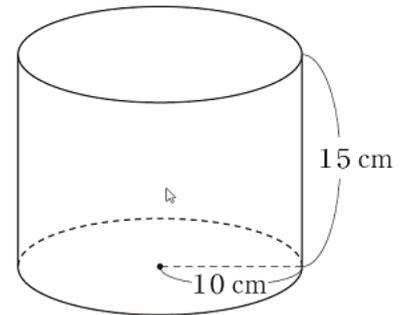
今回は「大人の算数テスト」です。

「大人」とありますが、2010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) 連立方程式 $3x + 2y = 9$ 、 $x + y = 4$ を解きなさい。

(2) 底面の円の半径が10cmで、高さが15cmの円柱
があります。この円柱の体積を求める式と答えを書きな
さい。ただし、円周率を π とします。



(3) 答えが210aで表される問題を、下のアからエま
での中から1つ選びなさい。ア、砂糖をa kg買って、210
円払いました。この砂糖1 kgの値段はいくらでしょう。イ、210 kgの大豆をa kg
ずつ袋につめます。大豆を全部つめるには、袋はいくついるでしょう。ウ、1mの値段
が210円のリボンをa m 買いました。リボンの代金はいくらでしょう。エ、赤い
テープの長さは210cmです。赤いテープの長さは白いテープの長さのa倍です。
白いテープの長さは何cmでしょう。

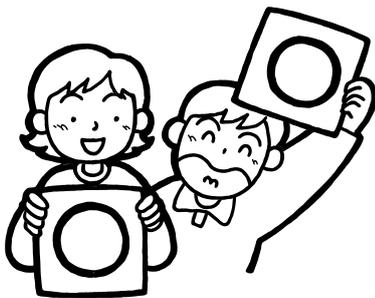
= 解答 =

(1) $x=1$ 、 $y=3$

(2) 式 $10 \times 10 \times \pi \times 15$

答え 1500π (cm³)

(3) ウ



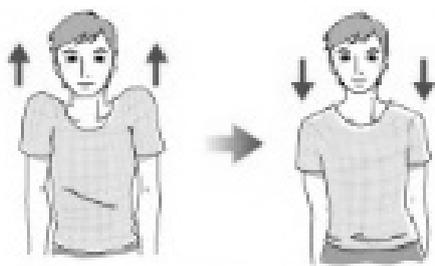
おうち整体でグングン元気♪

「首の痛み」を予防するストレッチ

首の痛みに悩まされる人は多くいます。寝違いのようにしばらく安静にすると治る場合もありますが、慢性的なときもあります。手や足のしびれを伴うような場合には重要な神経が圧迫されている可能性があります。注意が必要です。日ごろから気をつけるのはまず姿勢。猫背にならないように、背筋を伸ばしてあごを軽く引きます。さらに筋肉をリラックスする軽い体操なども首の痛みを予防する効果があります。今回は日ごろから首の痛み予防するストレッチを紹介します。

①筋肉をリラックスさせる体操

両肩を上げてから、力を抜いてスッと落とす



②ストレッチ体操

首を左右に傾け、数秒停止してもとに戻す



③筋肉を強化する体操

片手を頭の側面にあてて、手と頭で軽く押し合う



パパッと掃除術

★ 究極のポイント掃除術★



■知人から「近くにいるから 10 分後に寄ります」という電話が来たとき、10 分間でできる究極のポイント掃除術をご紹介します。

◆玄関①出しっぱなしの靴をしまう(2分) ②目に見えるごみを集めて捨てる(1分)

◆トイレ①便座を上げて裏側と便器を拭く(2分) ②足元マットと床をチェック(1分) ③タオルを取り替える(1分)

◆居住エリア①来客目線になって片づける(2分) ②床のホコリを退治する(1分)

■普段から小さな掃除を積み重ねて部屋をきれいに保つのがベストですが、実行できないときもあります。人が来ることがわかったら、あわてずに玄関やトイレ、居住エリアなど、人の目に入る部分を重点的に掃除しましょう♪

九星占い

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

[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★

「天丼、鉄火丼、カツ丼、吸収できるパワーは？」

ランチで人気の丼物。
食材によって吸収できるパワーが異なる。
エビの天丼は人気運、出世運が高まる。
赤いマグロの鉄火丼はやる気がアップ。
カツ丼は事業運、金運がアップする。



「子どもは東枕で寝るのがベスト」

成長していく子どもは大人以上に気の影響を受けやすい。
木の気を持つ東向きに寝ると発展運、成長運がアップする。
東枕が無理な場合は北枕にする。
気が乱れる原因となる西枕、南枕は避けた方がよい。

元気の出る言葉

「全然泣けなくて 苦しいのは誰ですか
全然今なら 泣いてもいいんだよ」

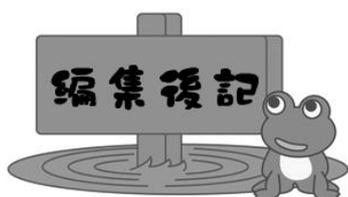
中島みゆき作詞「泣いてもいいんだよ」



■『泣いてもいいんだよ』は昨年5月、人気アイドルグループ「ももいろクローバーZ」の11枚目のシングルとして、中島みゆきが作詞・作曲した。ももクロの唄としてはシリアスな内容だったが、若者の人生に優しく寄り添う内容が支持され、ももクロとして初めてオリコン週間シングルランキングで1位を獲得した。

■「強くなれ、泣かないで」「強くなれ、負けないで」と僕たちはいつだって言われ続けてきたが、「逃げ道のない闘いの日々が、いつか人類を疲れさせてゆく」と憂い、「泣き虫な強い奴なんてのがいてもいいんじゃないか」と優しく反旗をひるがえすのだ。

■中島みゆきの人生応援歌としては「ファイト！冷たい水の中をふるえながらのぼってゆけ」と唄う『ファイト！』が有名だが、『泣いてもいいんだよ』はファイトと鼓舞するのではなく、ユルく人生を支えてくれる。泣きたいときは泣いたっていいんだよ。



■毎年この時期になると、エアコンなど冷房の冷やし過ぎが原因で起こる腰痛、首痛、関節の痛みを訴えて来られる患者さんが多くなります。特に多いのが腰痛です。腰痛にも様々な原因がありますが、この時期はエアコンでの冷やし過ぎにより血行が悪くなり筋肉が固くなります。固くなった状態で腰に負担の掛かる姿勢や動きをすると腰の筋肉が悲鳴をあげて痛みを発。

■します。またこの時期は冷たい食べ物や飲み物を食す機会もどうしても増えますね。そうすると胃腸が冷えて機能低下が起こり、これも身体の中からの腰痛の原因となります。エアコンの冷やし過ぎや冷たいものの摂りすぎにはご注意くださいね♪

☆お盆休診日のお知らせ☆

お盆期間は8月12日（水）～8月15日（土）を休診とさせていただきますので、ご了承ください。

- 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