



気分転換ニュース

第75号
11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！

11月になりました。今年もあと残り2か月を切ってしまいましたね。そうやって考えるとなんだか気持ちが焦ってくるのは僕だけでしょうか？（・・・；）晩秋を迎え、9月に北海道からスタートした「紅葉前線」が11月中旬には九州まで南下、山々の木々が鮮やかに色づきます。今年は寒暖の差が激しくその影響で紅葉が綺麗に色づくみたいです♪綺麗な紅葉を見て疲れた心を癒したいですね！それも束の間、8日には二十四節気の立冬、23日には小雪が到来し、北の国からは冬将軍の話題が届き始めます。

朝晩はめっきり冷え込むようになり、患者さんの中にはもうストーブを出したという方もいらっしゃいました。寒さを我慢して風邪をひくのも嫌ですもんね（^^；）

その反面、すでに風邪をひかれた患者様もちらほらいらっしゃいます。インフルエンザも早々と流行してきているそうですので、これからの季節は健康面には十分気を付けて身体をなるべく温めることを心がけ生活していきましょう♪

<11月の歳時記>

- ◆3日 文化の日
- ◆3日 一の酉（いちのとり、17日が二の酉、29日が三の酉）
- ◆8日 立冬（りっとう）
- ◆15日 七五三
- ◆23日 勤労感謝の日、小雪（しょうせつ）

「七五三」は、7歳、5歳、3歳になった子どもの成長を祝う年中行事で、天和元年（1681年）に館林城主である徳川徳松（徳川綱吉の長男）の健康を祈って始まったとされています。

- ★11月の誕生花 菊（花言葉：高貴、真実）
- ★11月の誕生石 トパーズ（宝石言葉：友愛、希望）



健康こつこつ倶楽部

「骨折の防止には「骨質」も大切」

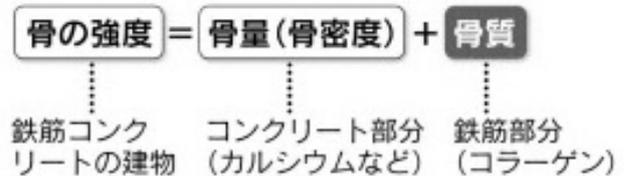
骨の強度が低下し、ちょっとした転倒でも骨折しやすくなる病気「骨粗しょう症」。要介護になるリスクが高まる病気ですが、国内の患者数は約1280万人にも達するとみられています。発症の原因は骨密度(骨量)の低下ですが、近年は骨密度が高いのに骨折しやすい人がいることがわかり、骨の強さを決める要素として、骨量に加えて「骨質」も注目されるようになってきました。

鉄筋コンクリートの建物に例えるなら、骨量がコンクリートで骨質が鉄筋と言われます。骨量は主にカルシウムの量で決まります。骨質とは主にたんぱく質の一種のコラーゲンの質のことを言います。コラーゲンは本来、柔軟性がありますが、体内の酸化や糖化によって劣化すると硬くもろくなります。

強い骨にするには、骨量を増やしつつ、

質を良くして、硬さとしなやかさを備えた骨にする必要があります。骨量を増やすにはカルシウムを十分にとることで、カルシウムの吸収に必要なビタミンDの摂取や、ビタミンDを体内で合成するため日光にあたることも必要です。

骨質を上げるには、生活習慣病の治療や改善、予防が大切。抗酸化作用のあるビタミンC、骨のコラーゲンの劣化を防ぐビタミンB6やB12などの摂取も効果があります。また、運動も骨量を高め、骨質を良くするのに欠かせません。振動が骨細胞を刺激して骨が作られるよう促し、その過程で良質のコラーゲンも作られます。



■ 院長のひとりごと…

健康志向が強まる中、魚は頭からしっぽまで、野菜は根から葉っぱまで、米は精製する前の胚芽も、まるごと食べる「全体食」が注目されてきています。「全体食」は、もともとは東洋医学の考え方で、正式には「一物全体食」と言うようです。全体食は日本でも実践されてきました。戦前くらいまでは、イワシなどの小魚はまるごと食べるのがあたり前、主食は玄米・雑穀など未精白の穀類を食べてきました。小魚の骨もまるごと食べることで、現在は不足気味とされているカルシウムをとっていたのです。

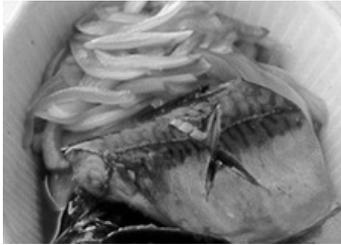
近年、ビタミンやミネラルを単独でとるよりも、たんぱく質や食物繊維、脂質や糖質などと一緒にとった方がはるかに効果のあることがわかっています。体の中で複数の栄養素が重なり、どのように機能するのか詳しい説明がなされていない部分も多いですが、単純な足し算を超えた相乗効果があることは確かです。全体食の良さはここにもあるようです♪





☆サバと玉ネギの甘辛煮☆

昔から「秋サバは嫁に食わせるな」と言われるように、この時期のサバは脂が乗ってとてもおいしいです。今回はサバのこっくりとした旨みに玉ネギの甘さを加えたレシピです♪



< つくり方 >

- ① サバは、皮目に十文字に切り込みを入れます。
- ② 玉ネギは縦半分に切って芯を取り、縦に幅 5mm に切ります。ショウガは薄切りにします。
- ③ フライパンに水 2/3 カップを沸かし、調味料、ショウガを加えます。再び煮立ったらサバを入れ、煮汁をかけながら中火で煮ます。
- ④ サバの表面の色が変わったら、オーブン用シートなどで落としふたをしてからふたをし、弱火にして 12~15 分煮ます。サバを取り出して器に盛ります。
- ⑤ 続けてフライパンに玉ネギを入れ、ふたをして 6~8 分煮てから、サバの器に盛って出来上がりです。

材料(4 人分)	
サバの切り身	4 切れ
玉ネギ	2 個
酒	大さじ 4
みりん	大さじ 4
砂糖	大さじ 1
しょう油	大さじ 6
ショウガ	小 1 かけ

「玉ネギ」には血液サラサラ効果が

玉ネギは野菜の中で最も糖質が多く、果糖、ブドウ糖、ショ糖がほぼ同量ずつ含まれます。糖類はそのほとんどがエネルギー源として使われ、疲労回復に重要な役割を果たします。玉ネギを切った時に涙が出る刺激成分である「硫化アリル」は、動脈硬化の原因となるコレステロールの代謝を促進し、血栓を出来にくくする、血液サラサラ効果があります。この作用で高血圧や糖尿病、脳血栓、脳梗塞などの生活習慣病の予防に役立ちます。また、硫化アリルは胃の消化液の分泌を高め、胃の動きを改善し、食欲を増進させる作用もあります♪





「鍋」をおいしく食べる秘訣

これから寒くなる季節の人気メニューといえば、やはり「鍋」。簡単に作れて洗い物もさほど出ず、栄養バランスもとりやすい優れたものです。手近な食材を使いながら、飽きずにおいしく鍋を楽しむ秘訣を紹介します♪

鍋をおいしく食べるための3つの鉄則があります。まず、だしは和洋中を問わず、昆布で取るのが基本。1人分カップ2杯の水に5センチ角の昆布を入れ、加熱すればベースとなるだしができます。本格的な和食と違い、昆布は最後まで入れっぱなしでもかまいません。

2つ目はさじ加減。しょう油や塩、味噌などの味付けは、素材の持ち味を殺さないために、薄めを心がけます。寄せ鍋なら淡泊なすまし汁程度でOKです。

3つ目は火加減と、具の扱い。鍋を火にかけたらフタはせず、中くらいの弱火で沸騰直前の状態を保ちます。具は一度にいれ

ず、「鍋の中で踊るくらい」とどめておきましょう。

あと、意外な食材や調味料を隠し味として使うと、よりおいしい鍋を楽しむことができます。例えば、スルメや干しエビ、干し貝柱など乾き物を入れると、風味が増します。味噌スープにはゴマ、塩スープには梅肉などを足すのも一策です。また、水炊きなどの鶏がらスープの鍋にリンゴジャム、カキ鍋にオイスターソース、牛乳鍋に昆布茶なども意外に合いますよ♪



「年金」知っ得メモ



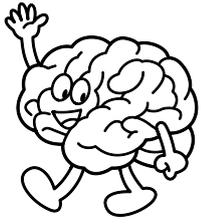
「記録に誤りがあれば申し立てを」

年金記録にもれや誤りがある場合は、申し立てを行うことができます。申し立ては、住所地を管轄する年金事務所の窓口で受け付けています。

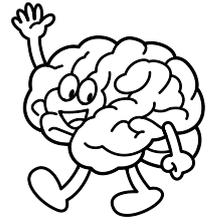
申し立ての際には「年金記録にかかわる確認申立書及び同意書」「申し立ての概要」および申し立て内容を審議するために必要な関係書類を提出する必要があります。申立書を受け付けた年金事務所では記録の調査などを行い、年金事務所記録回復できる基準に該当している場合は、年金事務所記録を回復します。



また、領収書などの必要証拠がそろっていない場合は、確認申立書が本人の立場に立って公正な判断を行う年金記録第三者委員会へ送付され、同委員会で審議が行われることとなります。



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♪

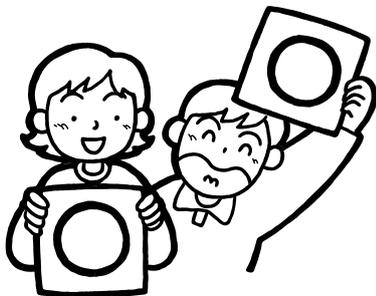
[問題 1] ジョンは陸上のトラック競技のランナー。そのジョンがトップでスタートし、誰にも追い抜かれなかったのに、ゴールテープを切れなかったのはなぜ？

[問題 2] ある花束があります。2 本を除けばすべてバラ、2 本を除けばすべてチューリップ、そして 2 本を除けばすべてユリ。さて何本の花束からできている？

[問題 3] 芝生の真ん中にある杭に、3メートルの鎖でつながれたライオンがいます。3メートル以内は自由に行動できるとして、ライオンは何平方メートルの草を食べたでしょうか？

[問題 4] 1 から 15 番までナンバーの振ってある駐車場。いつも車がたくさん止まっているのに、一つだけいつも空いているスペースがあります。さて、それは何番でしょうか？

= 解答 =



1. リレー競技だったから。
2. 3 本。
3. ライオンは肉食だから、草は食べない。
4. 9 番。車は急(9)には止まれないから。



おうち整体でグングン元気♪

『猫背』を予防するストレッチ

猫背の姿勢は、実年齢より4～6歳も老けて見えるだけでなく、肩こりになったり、ポッコリお腹になったり、体全体に悪影響をもたらす恐れがあります。簡単に猫背を防ぐストレッチとして、「呼吸筋ストレッチ」が有効とされています。呼吸筋は呼吸に関連する筋肉で、例えば、姿勢を美しく保つ背骨を支える脊柱起立筋という筋肉も、実は大切な呼吸筋の一つ。このため、背骨に沿ったこの筋肉を呼吸で意識的に鍛えておくと、猫背の予防にもつながるわけです。ストレッチの目安は1セット3回。

① 両手を腕の前で組み、口から息をゆっくりと吐く

② ゆっくり鼻から吸いながら、膝を軽く曲げ、両腕を前に伸ばして背中を丸めていく

③ さらに吸いながら、肩甲骨を開いて背中を丸めゆっくり口から吐き、元の姿勢へ



パパッと掃除術

★洗剤いらず電子レンジの掃除★



■電子レンジの中は、飛び散った食品などで意外と汚れています。でも、ちょっとした汚れなら、洗剤を使わなくても手軽に簡単にきれいになります。

■準備するものは、いらなくなったタオルだけ。水をたっぷり含ませたタオルを軽く絞り、ターンテーブルの上に乗せて温めます(500Wで3分程が目安)。温めたらすぐに扉を開けず、5～10分ほど蒸気で庫内を蒸らすと、汚れが浮き上がって落ちやすくなります。

■タオルを取り出し、固く絞って庫内の汚れを拭き取ります。ターンテーブルや回転網なども出して洗います。タオルが熱くなっているので、気をつけましょう。洗ったターンテーブルや回転網を戻して終了です。

九星占い

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

[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★

「リビングは『木の気』を持つインテリアに」

リビングは家族が集う場所。
成長、発展を助ける木の気を強めると家族の運気が高まる。
ソファは丸みのある布製のものがベスト。
床はフローリングにして天然素材のラグマットを敷く。
大きな家具は気の流れを乱すので置かない方がよい。



「水辺に出かけると運気アップ！」

水辺は水の気を持つ豊かさで厄や邪気を流してくれる。
湖や溪流などきれいな水辺はよい運気も吸収できる。
水辺に出かけるなら日中にする。
夜になると陰の気が満ちてきて運気にはマイナスとなる。

元気の出る言葉

「何事も思っているほどは悪くない。
朝になれば状況は良くなっている」

「コリン・パウエルのルール(自戒 13 カ条)」から



- コリン・パウエルは、貧しいジャマイカ移民の子として生まれ、ペプシ工場の清掃夫なども経て、2000 年の大統領選挙で当選したブッシュからアフリカ系アメリカ人初の国務長官に任命された。
- 「コリン・パウエルのルール」は、リーダーを目指す人の心得として、パウエル自身の体験から導き出した 13 カ条からなるルール。人の心をつかんだり、組織内で昇進したりするための心得として、座右の銘としている人も多い。
- 紹介したのは 13 カ条の 1。最後の 13 条は「常に楽観的であれば、力は何倍にもなる」。

編集後記



■先日久しぶりに大阪に行って整体の研修を受けてきました。(^^)今回は「自律神経失調症」のセミナーです。これまでも頭痛、めまい、耳鳴り、不眠症、胃痛、パニック障害、不安障害やメンタルクリニックで「うつ病」と診断された患者様をたくさん改善に導いてきましたが、今回改めて

■自律神経失調症を理論的、科学的に学ぶことができ、さらに治療の幅を広げることができそうです。これからも学んだことをどんどん患者様の治療にフィードバックして一人でも多くの患者様を辛い症状から救うことができたらと思っています。お身体のことですら「ちょっと気になるな」がありましたらなんでもお気軽にご相談くださいね♪

- 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ね。いつでもあなたをお待ちしています。

0587-37-1690