



気分転換ニュース

第76号
12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！

12月。師走です。いよいよ今年も残り一ヶ月となりましたね。（*´ω`）うへへー この間正月を迎えたと思ったら、あっという間に年末ですね。1年が早過ぎて、どんどん歳を取ることに危機感を覚える今日この頃です。ゞ(´Д`●)ノあわわ 皆さんは充実した良い一年を過ごせましたでしょうか？何より健康なお身体で新しい年を迎えられることに感謝ですね（^^）

今年は暖冬ということですが、やはり冬は寒いです。寒さが増す中、年末に向けてお歳暮、年賀状作成、クリスマス、大掃除、お正月の準備と、あわただしい日々が待ち受けます。それと同時に風邪もはやり始める時期、体調管理には十分お気をつけください。最近当院でも急激に寒くなった影響で冷えからくる腰痛の患者様が多く見られます。冷えは身体の大敵です。「カイロ」を上手く活用するなど「冷え」から身体を守りましょう！そして来年も病気や身体の不調に悩まされない元気でイキイキした年を迎えられるようにしていきましょう♪

<12月の歳時記>

- ◆ 7日 大雪（たいせつ）
- ◆ 22日 冬至（とうじ）
- ◆ 23日 天皇誕生日
- ◆ 24日 クリスマスイブ
- ◆ 31日 大晦日・年越し

月末のことを「晦（みそか、つごもり）」というので、1年最後の晦は「大晦日（おおみそか、おおつごもり）」。

大晦日から元日を迎えるまでを「年越し」といいます。大晦日には縁起物のそばを食べて、新しい年を迎えます。

★12月の誕生花 カトリア（花言葉：あなたは美しい）



健康こつこつ倶楽部

「発症時期を迎える風邪・インフルエンザの予防対策」

例年、12月になると風邪やインフルエンザの発症が増え始め、1～2月にピークを迎えます。これは、風邪やインフルエンザの原因になるウイルスの働きが活発になるためです。ウイルスの多くは気温が15度以下になると活発に働き、さらに、湿度が下がれば下がるほど、空気中に漂う時間が長くなります。

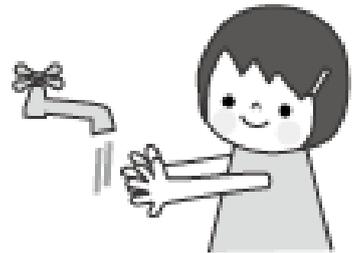
では、この時期、風邪やインフルエンザにかからないようにするにはどうしたらいいのでしょうか。主な感染経路は、感染者の咳やくしゃみの飛沫に含まれるウイルスを吸い込む「飛沫感染」と、飛沫が付いた物に触れた手を口元などに持っていくことで感染する「接触感染」です。

飛沫感染を防ぐには、まず人ごみを避けて、感染者の近くにいる時間を減らすことが大切となります。マスクは鼻やのどの粘膜の乾燥を防ぐので、ある程度効果はありますが、過信は禁物です。空気中に漂うウ

イルスを含んだ細かい飛沫は、通常、マスクを通過してしまうからです。

接触感染は飛沫感染よりも防ぎやすいです。効果が高く励行しやすいのは、手洗いうがい。つり革や手すり、エレベーターのボタンだけでなく、共用のパソコンなど不特定多数の人が触れる可能性があるものには飛沫が付いている可能性があります。こまめな手洗いやアルコールジェルなどで消毒するようにしましょう。

一方、ウイルスに負けない体づくりも重要です。栄養や休養を十分にとり、免疫力を下げないだけでなく、水分補給にも留意する必要があります。水分を摂取しておけば、体の防御機能の最前線である粘膜の働きが低下が抑えられます。



■ 院長のひとりごと…

12月に入ると、お歳暮を送る時期となります。「歳暮」という言葉は、もともとは年の暮れ、年末という意味を表わす言葉でした。毎年、年の暮れになると、一年間お世話になった人に贈り物を持参してまわる習慣ができ、これを歳暮回り（せいぼまわり）と言うようになり、やがて、贈答品そのものを「お歳暮」と呼ぶようになりました。このお歳暮の習慣の由来については諸説あります。有力なのは、日本にはかつて新年に先祖の霊を迎えるために供え物を持ち寄る習慣があり、歳暮の原型になったという説。やがて本家などに人が集まる習慣はすたれ、贈り物を郵送する現在の歳暮が定着したとみられています。また、江戸時代の商習慣が起源との説もあります。いずれにしても、日頃お世話になっている方に1年の感謝を込めて贈り物をするのは、人間関係を密にする意味でいいことではないでしょうか。





☆ サーモンのオープン焼き☆

サーモンといえばソテーやホイル焼きなどが定番料理ですが、今回はオリーブオイルや白ワイン、野菜をたっぷり使った地中海料理でサーモンをご賞味ください♪



< つくり方 >

- ① オープン用皿にスライスした玉ねぎを敷き詰め、その上にスライスしたパプリカ、マッシュルームをのせる。
- ② 塩コショウをまぶしたサーモンを①にのせ、その上にみじん切りしたニンニクとパセリをふりかける。
- ③ 白ワインを②に注ぎ、さらにオリーブオイルを全体にかける。
- ④ 200度に温めたオーブンで30分程度、サーモンと野菜に火が通るまで調理して出来上がり。途中焦げるようならアルミをのせて調理。

※パセリとニンニクはしっかりとみじん切りにしてください。

材料(2人分)	
サーモン	2切れ
玉ネギ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
マッシュルーム	5個
ニンニク	3片
パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ2
白ワイン	大さじ1
塩コショウ	適量

サケ類は生活習慣病の予防、美肌作りに効果

サーモンなどサケ科の魚には、たんぱく質が豊富に含まれているほか、DHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。DHA、EPAはオメガ3脂肪酸と呼ばれるもので、学習・記憶能力の向上に加え、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病の予防効果があります。コレステロールの代謝促進や肝臓強化に優れた効果を発揮するタウリンも豊富です。

また、カルシウムや皮膚の免疫向上に役立つビタミンA・B・D・Eなども多く含まれ、血行を促進し、炎症を鎮めたり、アレルギー肌・乾燥肌を保護したりすることで、美肌づくりにも効果があります♪





海鼠と書くナマコの実態は？

「最初にナマコを食べた奴は相当の勇気がいったろう」といわれるナマコ。だが、江戸中期の『和漢三才図会』によると、「神代よりこれあり」と述べられ、神事に捧げる海産物として古くから利用されたほか、食用にもしていたことが分かります。

ナマコは漢字で「海鼠」と書きますが、これは「海の中で夜になると海底を動き回る、ネズミに似た生き物」だから。ナマコはウニやヒトデの親戚で、その種類は500種以上ありますが、食用になるのはマナモコなど数種だけ。ちなみに、奄美以南の砂場にすむオオイカリナマコは体長3mにもなる怪物のような存在です。

ナマコは口が裂けているように見えますが、これは口が触手で囲まれているためです。触手が食物を取り込む時は収縮し、口の周りとともに口の中に引き入れられる仕組みになっています。

ナマコは敵に襲われたとき、白いネバネバとした糸状のものを吐きかけます。これ

が付着するとなかなか取れませんが、それでも敵がしつこいときには自分の内臓まで吐き出して防御します。体は2~3カ月で元のように再生するようです。

水分が90%以上で栄養価は低いですが、海のニンジンと呼ばれるだけあって、骨片に含まれるコンドロイチンは内臓や皮膚の老化を予防する働きがあります。



(マナモコ)

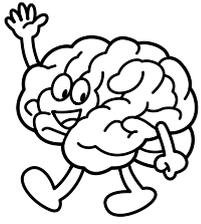
「年金」知っ得メモ



「年金機能強化法による改善点」

昨年4月に年金の改善を目的とした「年金機能強化法」が施行されました。大きな改善策は2つあります。一つは、来年10月から年金の受給資格期間がこれまでの25年(300月)から10年(120月)に短縮されることです。もう一つは、昨年4月から、国民年金の任意加入被保険者期間のうち、保険料を納めなかった期間(未納期間。60歳以上の期間を除く)についても、国民年金保険料を後納することで、合算対象期間として年金の受給資格期間に合算されることになりました。これにより、来年10月からは65歳以上の人々が、保険料納付済期間、保険料免除期間および保険料を後納した合算対象期間を合算して10年に達した場合、年金を受け取ることができるようになります。





脳トレしよ～☆



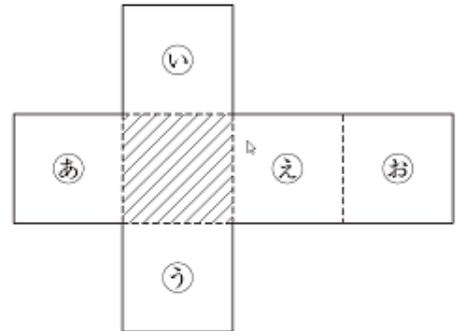
☆加齢とともに低下してしまう脳の機能を活性化させるための脳トレコーナー☆
(解答は下にあります。まずは隠して解いてみましょう。)



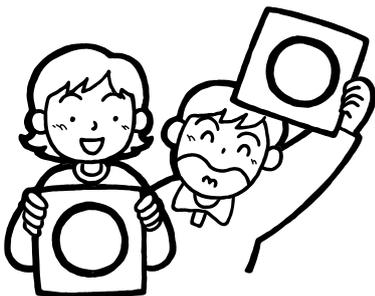
今回は「大人の算数テスト」です。
「大人」とありますが、2009年全国学力テストで
中学3年生に出された算数の問題です。
さあ、中3レベルにチャレンジしてみましょう♪

- (1) 次の式の□に入る数字を答えなさい。
 $15 : 9 = 5 : \square$
- (2) $2 \times (5 - 8)$ を計算しなさい。
- (3) n が負の整数のとき、最も大きな数になる式を下の
アからエまでのの中から1つ選びなさい。
ア. $3 + n$ イ. $3 \times n$ ウ. $3 - n$ エ. $3 \div n$

- (4) 右の図は立方体の展開図です。この展開図を組み
立ててできる立方体において、斜線をつけた面と平行に
なる面を、次のアからオまでのの中から1つ選びなさい。
ア. 面あ イ. 面い ウ. 面う エ. 面え オ. 面お



= 解答 =



- (1) 3
(2) -6
(3) ウ
(4) オ



おうち整体でグングン元気♪

「転びにくい体をつくるストレッチ」で転倒防止

65歳以上の5人に1人が1年間に1回以上転倒するといわれます。転倒して骨折すると、寝たきりになる恐れが高まります。転倒の原因はいくつかありますが、もっとも転倒リスクを上げるのが加齢による筋力低下です。特に足の筋力低下は、バランスを崩したときに転倒につながりやすくなります。今回は中高齢者のための「転びにくい体をつくるストレッチ」を4種類、紹介します。

ふくらはぎ・アキレスけん
(左右1回ずつ)



背中とわきの下の筋肉



太ももの付け根の筋肉
(左右1回ずつ)



太ももの裏側の筋肉
(左右1回ずつ)



(ポイント)

- ・伸ばす筋肉を意識する
- ・20~30秒かけてゆっくり伸ばす
- ・痛みのない範囲で姿勢を保つ
- ・息を止めず、自然に呼吸する



パパッと掃除術



★ビニールクロス of 掃除★

■ついつい見逃しがちな壁の汚れ。年月が経つと汚れが壁紙に蓄積してきます。今回は最も一般的なビニールクロス of 簡単掃除法を紹介します。

■ひんぱんに触るスイッチ周りの手あか汚れ。また、壁紙を黄色く変色させる喫煙によるヤニ汚れ。こうした汚れにおススメなのが、エコ洗剤の代表『重曹』と炭酸ナトリウム of 中間的な性質を持ち合わせている『セスキ炭酸ソーダ』。脂肪酸やタンパク質に強く、汚れを落とす力は重曹の約10倍もあると言われています。

■水500ccにセスキ炭酸ソーダ小さじ1を混ぜたものをスプレーボトルに入れてスプレーし、固くしぼった雑巾で拭き取るだけで手あか汚れやヤニ汚れがきれいになります。仕上げに乾拭きして水気をしっかりと取りましょう♪

九星占い

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

[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★

「1年過ぎたお守りは神社、お寺へ返す」

お守りのパワーが持続するのは基本的に1年。
1年を過ぎたら神社のものは神社へ、
お寺のものはお寺へ返す。
授かった神社、お寺でなくてもよい。
吉方位にある神社、お寺に持っていくと運氣アップ。



「良き出会いにはブルーレースメノウ」

良き出会いを呼び込むにはブルーレースメノウが一番。
恋愛はもちろんビジネスの出会いにも有効。
ブレスレットとして毎日身につけるのがベスト。
バッグの中に入れて持ち歩くのもよい。

元気の出る言葉

「(世の中は) いつもフェアじゃないかもしれない。
だけど、たまには努力が報われる。
だから、あきらめちゃいけないんだ」

池井戸潤「ロスジェネの逆襲」(文春文庫)



■「やられたらやり返す、倍返しだ!!」の決めゼリフで人気を集めた、堺雅人主演のテレビドラマ『半沢直樹』。「ロスジェネの逆襲」はドラマの原作となった半沢直樹シリーズの3作目。子会社・東京セントラル証券に出向となった半沢直樹が、IT企業の買収案件をめぐる親会社・東京中央銀行と壮絶なバトルを展開し、倍返しと一発逆転を狙う。

■バトルの途中で銀行の組織に嫌気がさす部下の森山に、半沢はこう諭す。「それと戦わなきゃならないときもある。長いものに巻かれてばかりじゃつまらんだろ。嵐もあれば日照りもある。世の中の矛盾や理不尽と戦え、森山。オレもそうしてきた」

■紹介したゼリフは、半沢と森山が戦ったおかげで敵対的買収を逃れられたIT企業の社長が森山に語るものだ。あきらめてはいけない。

編集後記



■ 年末年始休暇のお知らせ。

年末年始は12月29日(火)午後～1月3日(日)まで休診とさせていただきますので、何卒ご了承くださいませ。

また1月4日(月)は当院毎年恒例の「新春福引大会」を行います。来年も空クジなしの豪華商品?をご用意していますので、今年の福引で残念ながら4等だった方は、来年こそ1等に挑戦してくださいね。寒がらずに是非おこし下さいね!(^^)

■ 今年も一年 たくさんの患者様に会い支えられ、おかげさまで無事に営業することができました。皆様には今年も一年、大変お世話になり心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。来年も皆様が健康で笑顔で過ごせますようにスタッフ一同全力でお手伝いさせていただきますので、何卒変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

- 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