



気分転換ニュース

第70号
6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6月。1日は衣替え。制服のある学校や企業などでは夏用の制服に変わります。でも今年は日本各地で5月中に真夏日になった日が多く日にちを繰り上げて衣替えをした学校やクールビズにした会社もあったみたいですね。

そして6月といえばなんと言っても「梅雨入り」ですよね。湿気が多くなり、カビも生えやすく気温の差も大きくなるこの時期。自律神経の働きが乱れ、免疫力も低下しがちです。食中毒や風邪など身体の不調を引き起こさないように、気をつけましょう！生活習慣を見直し、もうすぐ迎える熱い夏をしっかりと健康で乗り切れる身体作りをしていきたいですね（^^）ちなみに当院の「電子治療器」も雨の日は「効果が2倍」です。ぜひ雨だからと家に閉じこもらずに、この時期にたくさん座りに来て免疫力を高めてくださいね♪

<6月の歳時記>

- ◆6日 芒種（ぼうしゅ）
- ◆11日 入梅（にゅうばい）
- ◆21日 父の日
- ◆22日 夏至

「入梅」は立春から数えて135日目。この日から約1カ月が暦の上で梅雨となります。実際の梅雨入りは年や地方により異なり、気象庁が発表します。梅の実が熟す頃に雨期に入ることから、「梅雨」と書くようになったと言われています。

- ★6月の花 バラ（花言葉：赤・情熱、黄・嫉妬）
- ★6月の誕生石 ムーンストーン（宝石言葉：愛の予感）



健康こつこつ倶楽部

「『爪』の形や色が変わったら要注意！」

爪は健康状態を知るためのバロメーターといわれ、体の異変を知らせてくれることがあります。複数の指の爪に同時に色や形の異変が見られる場合は、体内で何らかの異常が起きている可能性が考えられます。場合によっては医療機関を受診する必要があります。

主な症状は5タイプあり、考えられる可能性は下記のようになります。

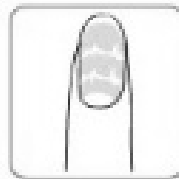
①スプーンネイル

爪がスプーンのような形に反り返るもので、鉄欠乏性の貧血が考えられます。



②ボー線条

爪に横線ができるもので、過去に精神的・肉体的なストレスや感染症などによる高熱の影響で爪が一時的に作られなくなったケースが考



えられます。

③巻き爪

爪が内側に丸まっていき、進行すると爪のはしが足の皮膚にくい込むもので、靴などで足が締め付けられている可能性があります。



④グリーンネイル

爪の一部が緑色に変色するもので、爪と皮膚の隙間や表面に緑膿菌が入り込み増殖したことなどが考えられます。



⑤ばち指

指先が異常に大きくなり、それを覆うように爪が形成されるもので、肺や心臓に病気を持っている人に多くみられます。



■ 院長のひとりごと…

東大の石浦章一教授が書かれた「最新遺伝学でわかった病気にならない人の習慣」を読むと、長寿のカギは遺伝子とともに脳の働きだと書いてあります。脳の働きも遺伝子に左右されますが、脳が健康であれば長生きできることは確かなようです。

では脳の健康を保つには、どうしたらよいのか。石浦教授はまず禁煙を挙げています。私たちの体には細胞の老化原因となる活性酸素から身を守るために抗酸化酵素が存在しますが、喫煙やストレスなどはこの酵素の働きを鈍くしてしまうのです。

また、認知症の大半を占めるアルツハイマー病はある種の遺伝子に関わっていますが、この遺伝子を持っていても3つの習慣を励行すれば長生きできるようです。その3つとは、食事に気を配る、適度な運動を心がける、できる限り頭を働かせることだと書かれています♪





☆小アジの南蛮漬け☆

アジは5～7月が旬で、今が食べごろ。旬に獲れるアジは小～中型で、脂ののりもよく美味しいです。南蛮漬けは弱火で二度揚げすることで骨まで食べられます。味は半日くらいでしみてきますよ♪



< つくり方 >

- ① 小アジのエラ、ヒレ、触って痛い所は取り除き、塩、コショウをして小麦粉をまぶします。
- ② サラダ油を熱し、①を弱火で二度揚げします。
- ③ 手鍋に麺つゆ、水を入れて味をみながら調整します。麺つゆの味が決まったらお酢を入れ、沸騰するまで火にかけます。
- ④ 深めのタッパーにスライスしたタマネギを敷き詰め、その上に揚げた小アジを乗せ、切った鷹の爪、③も入れて少し冷まします。
- ⑤ タッパーのフタをして冷蔵庫へ。味がしみたなら出来上がりです。

材料(4人分)	
小アジ	12匹
タマネギ	1個
塩、コショウ	少々
小麦粉	適量
鷹の爪	1本
麺つゆ	適量
水	適量
お酢	適量
サラダ油	適量

DHA や EPA が豊富な「アジ」

アジには、必須脂肪酸である「DHA」や「EPA」が豊富に含まれています。DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳の発育や機能の維持に重要な働きをしますので、記憶力の低下を抑える効果などが期待できます。EPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにし、血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。さらに骨・歯の形成、骨粗しょう症の予防に欠かせないカルシウムも多く含まれています。また、他の魚に比べ塩分を排出するカリウムが多いのが特徴で、塩の取り過ぎによる高血圧症を防ぐ効果もあります♪





「カレーライス」と「ライスカレー」

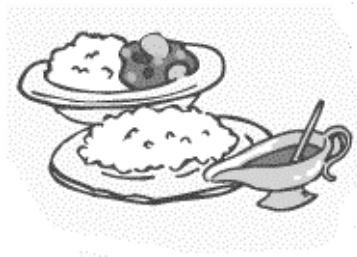
「カレーライス」と「ライスカレー」。最近ではライスカレーという言葉はあまり聞かれませんが、少し前まではご飯にかかって出てくるのがライスカレー、別々なのがカレーライスだとか、何かと話題になりました。語源の歴史を探ってみると、...

歴史的にみると、ライスカレーの方が先に使われていました。それをいつ誰が名付けたかということはありません。札幌農学校の創設者クラーク博士という説もありますが、彼が来日する以前、1874年(明治6年)には陸軍(幼年生徒隊)の食堂メニューに「ライスカレー」が登場しているので、クラーク博士説は違うようです。

日本にカレーが伝わったのは、江戸時代末期の開港以降。たぶん、幕末に日本にやってきたイギリス人から「curry」を教わった日本人が、必ずご飯といっしょに食べるのだからと「ライス」をくっつけたのではないかと考えられます。それが

明治の終わりころになると、陸軍のカレーの作り方に「カレーライス(カレー汁掛飯)」と出てきますし、料理の本に「ビーフカレーライス」の語も現れます。確かにビーフライスカレーとかチキンライスカレーと呼ぶことはありませんでしたが、一般的には長くライスカレーが主流だったようです。

明治時代の普及初期にはいろいろ混乱があり、タマネギの代わりに長ネギが使用されていたこともあったようです♪



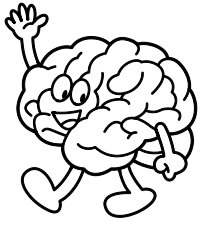
「年金」知っ得メモ



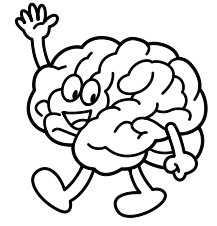
「年金プラス改定も実質目減り」

6月支給分から年金の受取額が改定となっています。2015年度の新たな支給額は厚生年金(夫婦2人分の基礎年金を含む標準的な年金額)が月額22万1,507円、国民年金(1人分の満額基礎年金)が同6万5,008円で、14年度に比べそれぞれ2,441円、608円、率にして0.9%増えます。プラス改定となるのは1999年度以来16年ぶりのことです。しかし、物価や賃金の上昇率はこれより高いので、年金額の価値としては目減りしています。原因は、これまでもらい過ぎていた部分(特例水準)の解消(0.5%)に加え、今年度から初めて適用される「マクロ経済スライド」によって0.9%支給額が抑制されることになったからです。年金目減り時代に入ったといえます。





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。)

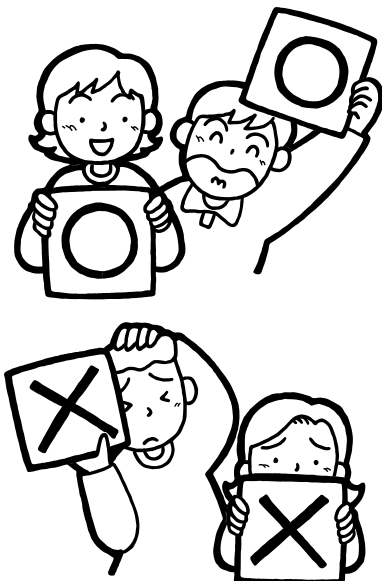
	4	1	2			7	3	
					3	5		6
9	3		7		4		1	2
6	5	7				1	2	3
2		3				9	8	4
	2		8		7		6	5
1		5				2		8
	8	4	5		2		9	

[今回はナンプレ「初級問題」です]
ナンプレとはナンバープレイス (Number Place) の略で、2006年頃から脳トレブームの一環として人気になっている数字パズルです。

<ナンプレのやり方>

1. 空いているマスの中に1～9のいずれかの数字を入れる。
2. 縦の列、横の列、太線で囲まれたブロック(3×3のマスのいずれにも1から9の数字がひとつずつ入る。(同じ列、ブロックの中で同じ数字が重複してはいけない))

☆今回は比較的簡単な「初級問題」です。ぜひ挑戦してみてください☆



= 解答 =

5	4	1	2	8	6	7	3	9
8	7	2	1	9	3	5	4	6
9	3	6	7	5	4	8	1	2
6	5	7	9	4	8	1	2	3
4	9	8	3	2	1	6	5	7
2	1	3	6	7	5	9	8	4
3	2	9	8	1	7	4	6	5
1	6	5	4	3	9	2	7	8
7	8	4	5	6	2	3	9	1

おうち整体でグングン元気♪

体を柔らかくする簡単ストレッチ

体が硬くなったと感じたら柔軟体操がおススメ。適切なストレッチをすれば体は柔らかくなりますし、誰でも早く効果が出ます。コツは起床直後の時間を避けることと、伸ばす筋肉を意識しないこと。朝のストレッチは柔軟性を高める目的には向きません。また、伸ばす筋肉を意識すると、そこに力が入って逆効果になりかねないからです。いずれのストレッチも痛みを感じるほどには伸ばさないようにしましょう。

①足を肩幅に広げ
手は腰の後ろで組み、ひじを伸ばす

②息を吐きながら
胸の筋肉が伸びている感覚になるまで肩を後ろに引く

③壁に手を置き、
足を大股一步分に開き、両足均等に体重をかける

④息を吐きながら前の膝を曲げ、体重を移す。ふくらはぎが伸びている感覚になるまで後ろの足首を曲げる



パパッと掃除術

★ エアコンのお手入れ ★



■エアコンが活躍するシーズン。本格的に使い始める前に手入れをしましょう。必ずやっておきたいのはフィルターの掃除です。フィルターが汚れで目詰まりしていると、空気を吸い込む量が減ります。空気を十分に吸い込めないと部屋を冷やす力が弱くなり、余計な電力がかかることとなります。

■フィルターの汚れを落とすには水洗いがおススメ。まず、フィルターを本体から取り外し、バケツで水洗い。バケツにためた水で汚れを浮かせながら雑巾やスポンジでこすります。リビング用洗剤を溶かしたぬるま湯を使えば、よりきれいになります。水洗いの後は、日陰でよく乾かしましょう。なお、自動掃除機能の付いたエアコンは掃除の必要がありません。

九星占い

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

[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★

「住まいは広く見せるべし」

良い気は広々とした空間でこそ、うまく循環して流れる。
住まいはできるだけ広々と感じさせることが肝要。
そのため部屋の中に余分なものは置かない。
部屋の空間が広がって見える鏡は有効。
鏡の前に観葉植物を置くとパワーが倍化する。



「トイレ掃除は金運への近道」

運気アップの基本は毎日のトイレ掃除。
トイレがきれいになれば金運、財運もやってくる。
常に清潔にし、便座カバーなどもこまめに洗濯する。
明るさも大事、トイレが暗い家に金持ちはいない。

元気の出る言葉

「人生で良いときも悪いときも繰り返すうちに、
感じられようになる。

『この苦しいときこそ自分が試されている』と」

三浦和良(日本経済新聞コラム「サッカー人として」)



■カズこと横浜FCの三浦和良、48歳。昨季はわずか2試合、4分だけのプレーにとどまり、一番試合に出られなかった1年だった。しかし、カズは「年齢からして仕方ない」とは考えず、「何かが足りず、失敗したからこの結果がある」と受け止め、正月の自主トレを前倒しし、例年の2倍の日数をかけて体を作り込んだ。

■その結果が、今季6戦目となる4月5日の対磐田戦。先発出場して2季ぶりのゴールを挙げ、自身が持つJ2最年長得点記録を更新したのだ。先発出場はこの試合で今季4試合目。「今日が最後のつもりでいつもプレーしている」という。

編集後記



■第3日曜日の21日は父の日。父の日の習慣は、母の日と同様にアメリカで始まりました。1909年にジュン・ブルース・ドットという女性が、男手ひとつで6人の子供を育て上げた父を思って「父に感謝する日をつくろう」と提唱したことがきっかけとなったようです。年に一度の父の日、父親に感謝の気持ちを伝えましょう！

■当院でも先月の「母の日」に引き続き「父の日特別企画 お父さんありがとうキャンペーン！！」を行ないます♪期間は6月21日～27日までの1週間。子育て中のお父さん・しっかり子育てを終えたお父さんは期間中何度でも整体各コース500円引きいたします。是非このお得なキャンペーンをご利用くださいね！父の日にお父さんに感謝の気持ちといつまでも元気でいてもらえるように「整体のプレゼント」なんて粋な贈り物はいかがですか？♪ご予約の際にスタッフに「父の日キャンペーン希望」とお伝えくださいね♪

- 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