



気分転換ニュース

第80号
9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。

TEL0587-37-1690

こんにちは！！ 整体堂あした元気になあれ。の伊藤です！

9月になりましたね。。先日、治療院の中にコオロギを発見。日中はまだまだ暑いのに、自然はしっかりと秋の到来を知らせてくれていますね。お風呂の窓からは鈴虫の音も聞こえてきて癒されます。日の暮れが早くなり、夜が長くなることから、旧暦では長月（ながつき）と呼ばれます。月初めは残暑が残りますが、秋分を迎える頃には秋が深まってきます。朝晩は割と涼しくなってきましたが、日中はまだまだ蒸し暑いですよ。でも夏の疲れも出てきますし真夏と同じようにエアコンなどを使用していると、身体の冷え過ぎで様々な身体の不調を招きます。台風の襲来や秋の長雨など天候が変わりやすい時季ですので健康管理には気をつけましょう！

そしてこれから「食欲の秋」「スポーツの秋」です。秋の味覚をしっかりと楽しんで、体を動かして夏の疲れを吹き飛ばしましょう♪実りの秋。健康もしっかり実らせたいですね（^^）

<9月の歳時記>

- ◆7日 白露（はくろ）
- ◆9日 重陽（ちょうよう、菊の節句）
- ◆15日 十五夜、老人の日
- ◆19日 敬老の日、彼岸入り
- ◆22日 秋分（しゅうぶん）、秋分の日



中国の陰陽五行説では偶数を陰、奇数を陽とし、奇数の中で最も大きい9は陽が極まった神聖な数字と考えていました。9月9日は9が重なる「重陽」として大変おめでたい日とされてきました。旧暦では菊の盛りで、菊の節句とも呼ばれました。

★9月の誕生花 りんどう（花言葉：悲しんでいる貴方が好き）

★9月の誕生石 サファイヤ（宝石言葉：慈愛、誠実）

健康こつこつ倶楽部

「認知機能の低下は運動で防げる」

「中年期の運動能力の低さと、年を取ってからの脳の萎縮には関係がある」という調査結果が、このほど神経学会誌に発表されました。

この調査は、米ボストン大学などの研究チームが、認知症や心疾患のない平均年齢40歳の約1500人にランニングマシンで運動してもらうテストを実施し、20年後に再度テストを行って、脳の状態を磁気共鳴断層撮影（MRI）装置で調べたものです。その結果、20年後のランニングマシンの運動成績が悪くなかった人は、脳が萎縮していることが分かりました。

運動成績が低かった人のうち、心疾患の症状がなく、高血圧の薬も飲んでいない人は、脳の老化が1年分加速していました。一方、心疾患の症状があったり薬を飲んだ

りしている人は、脳の老化が2年分も進んでいました。運動能力と高齢者の認知機能との関連は別の研究でも明らかになっており、昨年5月には「中年期の運動能力が高いほど、5年後の脳の萎縮も少ない」という研究結果が発表されています。

ボストン大学医学部のニコール・スパルタノ博士は今回の研究結果について、「特に心疾患を持つ人にとっては、脳の加齢を防ぐために運動が大切なことを物語っている」と解説しています。脳の健康のためには中年期の運動が大切だと同氏は説き、「運動をすれば血流が増え、より多くの酸素が脳に運ばれて、年を取ってからの認知力の低下を防げるかもしれない」と話しています。



■ 院長のひとりごと…

今年4月から34歳以下の禁煙治療にも公的保険が適用され、治療費の自己負担が軽減されることになりました。禁煙治療はニコチンを皮膚から吸収する貼り薬や飲み薬で禁断症状を抑えます。従来、保険適用の対象は「1日に吸う本数×年数」で示すブリンクマン指数が200を越す人でした。しかし、20代などは喫煙年数が短く、医師に「ニコチン依存症」と診断されても約8割が対象外になっていました。そこで、厚労省が制度を見直し、34歳以下は基準を満たさなくても、依存症と診断されれば保険適用となったのです。

禁煙治療は必ず成功するわけではありません。日本禁煙学会によると、治療を始めてから1年後の禁煙継続率は35%です。しかし、喫煙歴が長いとがんだけでなく、脳卒中や心筋梗塞、肺気腫などさまざまな疾患リスクが高まります。周囲の若い喫煙者に保険適用を教えてあげ、禁煙を勧めてください♪





☆カマスのチーズ大葉フライ☆

カマスはサンマよりもひと足先に旬を迎えるため、秋告魚と言われます。定番は塩焼きですが、どんな調理にも向いています。天ぷらやフライ、酒蒸しにホイル焼きに煮つけなど、いろいろ楽しめますよ♪



作り方

- ① カマスは下処理をし、三枚におろします。
- ② 塩コショウで下味をつけ、お腹にチーズと大葉をのせたら薄力粉を軽くふっておきます。
- ③ 薄力粉・卵・水を混ぜて衣をつくります。②を衣にくぐらせ、パン粉をしっかりとまぶします。
- ④ ③を 170～180 度の油でカラリと揚げます。

※カマスの身とチーズ・大葉がバラバラにならないように、重ねたら薄力粉をまぶし、くっつきやすくしましょう。

材料(2人分)	
カマス(小さめ)	2匹
とろけるチーズ	80g
大葉	4枚
薄力粉	大さじ1
(衣)	
薄力粉	1/4カップ
卵	1個
水	100cc
パン粉	1カップ

カロテンの含有量がトップクラスの大葉

大葉(青じそ)は薬味や刺身のつまなどとして食べられることが多いですが、栄養価は非常に高く、普段の食卓にも積極的に乗せたい野菜です。特筆されるのはカロテン(ビタミンA)が豊富に含まれていることで、100グラムあたりの含有量はニンジンを上回って全野菜の中でもトップクラスです。また、カルシウム、鉄分などのミネラル類、ビタミンB1・B2・Cも豊富に含まれています。

さらに、さわやかな香りの成分はペリアルデヒドと呼ばれるもので、強い防腐・殺菌作用があるほか、食欲増進や健胃の働きもあるといわれています♪





「レンコン」に穴があるのはなぜ？

レンコンは漢字で「蓮根」と書きますが、実際は根ではなく、地下茎が肥大した物です。特徴は穴が多数あいていること。この穴が「先を見通す」ことに通じ、縁起物としておせち料理にも用いられます。では、どうして穴があいているのでしょうか？

ハスは水底に地下茎を根付かせ、そこから水面へ向かって成長するので、地下茎であるレンコンは水の中にあるわけです。

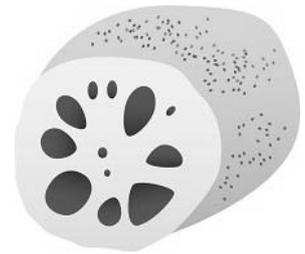
生物は生きるために酸素が必要です。陸に生えている植物は、周り全部が空気ですので、酸素を取り入れるのに苦はありません。根も土の中にあるとはいえ、土の中の隙間に空気があるので、酸素が不足する心配はありません。

しかし、ハスの地下茎＝レンコンは水の底（泥の中）にあるため、周りに空気が全くありません。魚は水中から酸素を得る方法を獲得しましたが、ハスにはその能力が

ありません。

どうしたらよいか？考えついたのが、あの穴なのです。穴には空気が蓄えられており、レンコンは穴の中の空気を使って酸素を取り入れているというわけです。

水辺の植物には、ヨシやクレソンなど同じように茎の中が空洞になっているものがあります。茎の中が空洞だと、水に浮きやすいという利点もあります。植物も生きるためにたくさんの工夫をしているのですね♪



「年金」知っ得メモ 「産前産後の保険料は免除」

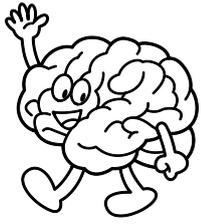


産前産後休業期間（産前 42 日、産後 56 日のうち、妊娠または出産を理由として労務に従事しなかった期間）中の健康保険・厚生年金保険の保険料は、事業主が産前産後休業期間中に年金事務所に申し出ることにより、被保険者・事業主の両方の負担について免除されます。申し出は、事業主が産前産後休業取得者申出書を日本年金機構（事務

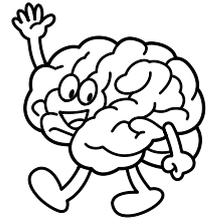
センター又は年金事務所）へ提出することにより行います。なお、この免除期間は、将来、被保険者の年金額を計算する際は、保険料を納めた期間として扱われます。

また、育児・介護休業法による満 3 歳未満の子を養育するための育児休業等期間についても、同じように健康保険・厚生年金保険の保険料が免除されます。

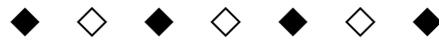




脳トレしよ～☆

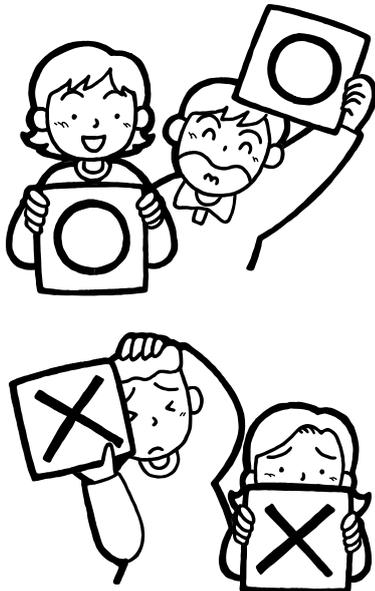


☆加齢とともに低下してしまう脳の機能を活性化させるための脳トレコーナー☆
(解答は下にあります。まずは隠して解いてみましょう。)



◆次の漢字を入れ替えて、四字熟語を5つ作ってください◆

一	門	内	防	患
事	憂	戸	開	無
発	衛	実	外	即
正	触	当	放	根



= 解答 =

1. 内憂外患 (国内の心配事と国際上の心配事)
2. 事実無根 (事実に基づいていないこと。根も葉もないこと)
3. 一触即発 (ちょっとしたきっかけで大事が発生しそうな、危険な状態にあるさま)
4. 門戸開放 (制限を設けず、出入りを自由にする)
5. 正当防衛 (差し迫った不正な侵害に対し、自分または他人の権利を守るためにやむを得ず取る加害行為)

おうち整体でゲンゲン元気♪

背筋を伸ばして「猫背」を予防・改善

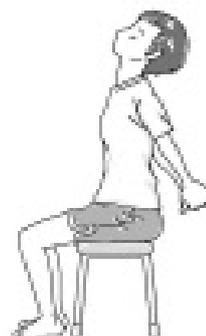
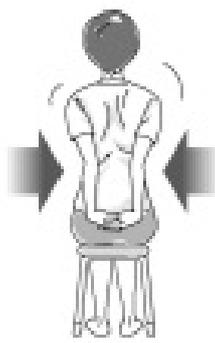
パソコンやスマホ、携帯型ゲーム機の使用、女性のハイヒールなど、現代の生活は姿勢が悪くなるものばかりで、普通に暮らしていても猫背になってしまいます。「たかが猫背」と侮ることはできません。年齢より老けて見えるだけでなく、肩こりや腰痛など様々な病気の原因となっている可能性もあります。

簡単な「背筋伸ばしストレッチ」で、「猫背」の予防、改善に取り組みましょう。椅子に座り、背もたれを利用して行うシンプルなものですが、これを1日20回程度行うと背筋が自然にシャンとしてきます♪

①手のひらが上を向くように後ろで組む。

②左右の肩甲骨を合わせるように肩をできるだけ引く。

③肩を引いたまま、ゆっくりと頭を後ろに倒す。3つ数えてから、ゆっくり戻す。



暮らしの知識百科

★「着衣着火」に注意★



■「着衣着火」とは、調理中のガスコンロの炎などが着ている衣服に着火することです。消防庁によると、13年中の全国の着衣着火による死者数は121人で、火災の中で2番目に多い死者発生原因となっています。

■発生状況を見ると、「家事従業中」が最も多く、そのほとんどが調理中にパジャマやシャツなどの袖や裾に着火したものです。原因として、加齢に伴う身体機能の衰えのほか、白内障によってガスコンロの炎が見えにくくなることもあげられます。

■もし、着衣に火が付いてしまった場合は、落ち着いて水をかけるなど消火を行いましょう。普段から燃えにくい衣類を身に着けることも大切です。

九星占い

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

[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★

「冷蔵庫も運気を左右する大切なアイテム」

冷蔵庫の気が乱れていると中の食物やキッチンの気も乱れる。
冷蔵庫の中はきちんと整理整頓し、清潔にしておく。
古い食品は定期的にチェックして早めに処分すること。
冷蔵庫の外側に紙やメモを貼るのも気を乱す要因になる。
扉には何も貼らずスッキリきれいにしておくこと。



「ジュエリーは北にしまうと運気アップ！」

ジュエリーは「金」の気を持つ。

「金」の気は「土」の中で生じ、「水」で増える。

このためジュエリーは土の中のように暗い場所や、

「水」の気を持つ北の方位にしまうと金運、交際運がアップ。

元気の出る言葉

「幸せか、不幸せか、自分ではよく分からない。
ただひとつだけ分かることがある。そう思うだけで、
人はいくらでも幸せにも、不幸せにもなれるということ」

川村元気「世界から猫が消えたなら」(小学館文庫)



- 今年映画化もされて話題を集めた「せか猫」。脳腫瘍で余命わずかと宣告された30歳の主人公の前に、自分とそっくりの悪魔が現れる。悪魔は「世界から何か一つ消せば、1日命を延ばしてやる」と持ちかける。
- 主人公は自分の命と引き換えに、電話を消し、映画を消し、時計を消していく。「何かを得るためには、何かを失わなくてはならない」と自分を納得させながら。5日目、悪魔は主人公の愛猫を見て、次は猫を消すとささやく。
- しかし、主人公は猫を消さないで、自分の死を選ぶ。誰かから何かを奪って、生き延びることが幸せだとは思えなくなっていた。紹介したセリフは、この主人公の心境を表したものだ。

編集後記



■6月3日にこの世を去った、プロボクシング元世界ヘビー級チャンピオンのモハメド・アリさん。米国のオバマ大統領が「最も偉大な者と同じ時代を生きたことを幸運に思い、神に感謝している」と深い哀悼の意を表すなど、世界中の多くの人に愛されていた。

■そのアリさん、現役時代は「励まし人間」を雇っていたそうです。試合が近づくと、パンチをくらってリングに沈むのではないかと不安になるので、「大丈夫、勝てる。お前のパンチは世界ー」「お前はハンサム、最高！」などと励ましてもらっていたとのこと。偉大な王者もメンタルトレーニングをしていたんですね♪僕も「励まし人間」雇いたいな(^^;)

- 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