



気分転換ニュース

第85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。

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！

今年の夏も暑いですね。地域によっては40℃を超えるところがあったり。。。暑さに耐えかねてエアコンをつけているご家庭もあるかと思いますが、体を冷やし過ぎてクーラー病にならないように気をつけてください☆

逆にもっと怖いのが、お年よりたちの我慢比べ・・・昔の方たちは妙に我慢強いところがあって、猛暑でも我慢してクーラーを使わなかったりなんてことがよくありますよね？それによって、室内の温度が上がり部屋の中で熱中症にかかり亡くなられている一人暮らしのお年よりが何十人もいるなんてニュースがテレビで流れていました。昔の人は「心頭滅却すれば火もまた涼し」なんて言ったものでしょうが・・・クーラー病もそうですが、ご自身の健康に自信過剰になりすぎるのも考えものです。何事もホドホドが1番ですね！

さて、おかげさまで当院も今年の8月17日で10周年を迎えることが出来ました。これも一重に当院を温かい目で見守ってくださる患者様皆様のおかげだと心より感謝しております。これからも患者様皆様が健康で笑顔の毎日を送れるよう、あした元気になれるよう、一生懸命サポートさせていただきますので、今後とも変わらぬご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。

<8月の歳時記>

- ◆6日 広島原爆の日、土用二の丑（にのうし）
- ◆7日 立秋（りっしゅう）
- ◆9日 長崎原爆の日
- ◆11日 山の日
- ◆23日 処暑（しよしよ）

夏の土用は立秋の前日までと定義されており、年によって「丑の日」が2回あることがあります（平均1.57回）。2回ある場合は、それぞれ「一の丑」「二の丑」と呼んでいます。今年は2回ある年で、6日が「二の丑」となります。

- ★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

「乳がん予防に効果的な『大豆』」

日本は豆腐、納豆、味噌といった大豆製品を世界で最も食べる国の一つですが、この大豆はがんを予防する上でも重要な役割を担っています。大豆製品をよく食べる日本人は乳がんにかかる率が低くなることが分かっています。

国立がん研究センターによる 10 年間にわたる追跡調査でも、みそ汁を 1 日に 3 杯以上飲む人は、1 日に 1 杯未満しか飲まない人と比較して、乳がんになるリスクが 40% も低下するとの結果が出ています。豆腐、油揚げ、納豆についても乳がんの発生リスクが低くなる傾向がみられました。

これは、大豆に含まれる「大豆イソフラボン」と呼ばれるポリフェノール成分によるものです。乳がん細胞は、その表面にある受容体たんぱく質にエストロゲンという女性ホルモンが結合すると増殖のスイッチが入ります。大豆イソフラボンはエストロ

ゲンと化学構造が似ているため、エストロゲンが受容体に結合できなくする働きがあり、乳がんの増殖を抑えるのです。

エストロゲンの分泌量は閉経後に大きく減り、これが原因で高齢女性には骨粗しょう症が多くなります。大豆イソフラボンはエストロゲンのような女性ホルモンに似た働きをするため、高齢女性の骨粗しょう症を予防する働きもあります。

逆に言えば、閉経後に大量の大豆製品を摂取すると乳がんのリスクを高めてしまう恐れがあるわけです。一日の摂取量としては、納豆なら 2 パック、豆腐なら 1 丁程度までがいいでしょう。取り過ぎないかぎり、大豆はがん予防にも有効な健康食品です♪



■ 院長のひとりごと…

「家で料理をすると、体重が増えにくく糖尿病になりにくい」。これは、米ハーバード大学の公衆衛生の研究者たちが、25 年間にわたり約 10 万人を追跡調査したデータを分析した結果です。さらに、「昼食よりも夕食を家で作ることが健康にいい」こともわかったとしています。

これはあくまで米国で行われた研究の一つにすぎないので、日本人である私たちにも同じことが言えるかどうか確かではありません。さらに言えば、家で作っていても、塩分など味付けが濃い料理を作っていたのでは、健康にいいはずはありません。それでも、健康維持のために、料理を覚えることはとても有効な方法の一つだと考えられます。米国の各地の病院では、備え付けのキッチンを使って、患者さんに料理を教えるというプログラムが人気を博しているそうです♪





☆スルメイカとゴーヤのカレー☆

スルメイカは「夏イカ」と呼ばれるように、夏が最も水揚げが多い時期でおいしい旬。そのスルメイカに、やはり今が旬のゴーヤを加えた夏にピッタリのリングカレーはどうでしょうか♪



< つくり方 >

- ① ゴーヤは 5 ミリ厚さの輪切りにしてから種をスプーンなどでくり抜き、塩水（分量外）にさらします。ショウガ、ニンニクはみじん切りにし、タマネギは薄切りにします。
- ② スルメイカは胴からゲソを外し、ワタはスミ袋を除いて取り分けておきます。胴は 1 センチ幅の輪切りにし、ゲソは半分の長さに切ります。
- ③ 鍋にサラダ油、ショウガ、ニンニクを中火で熱し、香りが出てきたらワタを加え、潰しながら炒めます。タマネギ、ゴーヤを加えてさらに炒めます。
- ④ 水を加えて煮立て、イカを加えて再び沸騰したら、いったん火を止めてカレールウを溶かし入れ、再び弱火にかけて 5 分程煮込み、しょう油で味を調えます。

材料(4 人分)	
スルメイカ	中一杯
ゴーヤ	1 本
ショウガ	1 片
ニンニク	1 片
タマネギ	1/2 個
サラダ油	大さじ 1
カレールウ	4 人分
しょう油	大さじ 2/3
ご飯	800g

「イカ」はバランスの良いビタミン供給源

イカは「良質なタンパク質源」と言われていますが、歯ごたえがあるため「消化しにくい。胃もたれの原因になる」と思われがち。しかし、消化率は他の魚類と変わりなく、消化器系への負担は少ないです。また、イカはリン脂質を多く含んでいることが特徴です。リン脂質には抗酸化作用があることが認められています。さらに、イカのビタミン含量は多くありませんが、ビタミンDを除くその他のビタミン類はほとんど存在しており、バランスのとれたビタミン供給源です。その中でも、循環系、消化系、神経系の働きを促進するナイアシンが多く含まれています♪





「ウナギ」と「アナゴ」の違い

かば焼きにすると、ちょっと見には同じように見えるウナギとアナゴ。どう違うのでしょうか？ウナギもアナゴも同じウナギ目に属していますが、ウナギはウナギ科、アナゴはアナゴ科の魚で、見た目だけでなく、生態、栄養、味にも違いがあります♪

まず、見た目の違いですが、ウナギは黒に近い灰色、アナゴは薄茶色で側面に白い斑点があり、背びれの下にも白い点が一列に並んでいるのが特徴です。また、ウナギは下あごが出ていますが、アナゴは逆に上あごが出ています。尾びれは、ウナギは丸みがあるのに対し、アナゴは尖っています。生態ですが、アナゴは一生を海で過ごす海水魚ですが、ウナギは海で産卵し、孵化した後に淡水域に遡上（そじょう）し、河川や湖沼で成長する降河（こうか）性の回遊魚です

では、味と栄養成分はどう違うのでしょうか。ウナギはアナゴの倍近い脂質を含ん

でいるため、ウナギの方がカロリーは高く、脂っぽくてこってりとした味。アナゴは低カロリーで、さっぱりとした味です。また、アナゴはレチノール（ビタミンA）を多く含んでいる魚ですが、ウナギはその5倍近くも含んでいます。その他、ビタミンB1・B2・D・E、カルシウム、コレステロールを減少させるEPAや、脳を活性化させるDHAなどもウナギの方が多く含んでおり、栄養面ではウナギに軍配が上がります♪

ウナギ

アナゴ



「年金」知っ得メモ



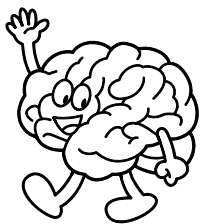
マイナンバーで年金相談が可能に

日本年金機構では今年1月以降、マイナンバーを利用した年金に関する相談や、年金記録に関する照会を行っています。基礎年金番号が分からない場合でも、自分のマイナンバーを伝えることで相談・照会が可能です。

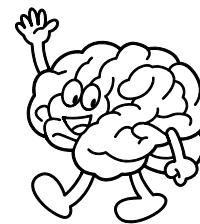
年金事務所の窓口でマイナンバーによる相談・照会を行う際には、本人確認書類の原本を提示する必要があります。また、電話でマイナンバーによる相談・照会を行う際には、マイナンバーカードや通知カード等のマイナンバーが記載されている書類を用意するようにしてください。

将来的には、マイナンバーを届け出ること、氏名変更届の提出や、これまで各種申請時に必要としていた住民票などの添付書類の提出を省略できるようになる予定です。





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。)

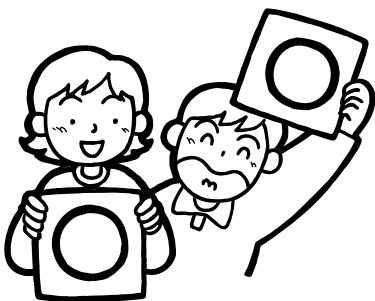
今回は頭の体操「推理クイズ篇」です。トンチのような問題もありますので、じっくり考えてから答えを見てください。頭が柔らかくなりますよ♪

[問題 1] 船で行くことが困難な無人島がある。調査隊がその無人島をヘリコプターで調べたところ、2年前に行方不明になった船がその島に漂着していた。上空から一人の人間を発見した隊員は、「この島には全員で3人の生存者がいる可能性があります」とすぐ無線で報告した。一体なぜだろう？

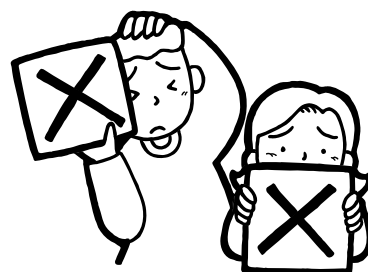
[問題 2] 18歳の花子さんは40歳になる太郎からプロポーズを受け、結婚することにしました。しかし親に「倍以上も年齢が離れているから」と結婚に大反対されてしまいました。さて親を納得させた花子の一言とは？

[問題 3] とある口をきけない人が歯ブラシを購入しようとした際、歯をみがくジェスチャーをしたところ、店員へ上手に伝えることができ、歯ブラシを購入することができた。次にとある目が見えない人が、自分の目を隠すためサングラスを購入しようとしている。彼はどう表現すれば、店員に上手く伝えて購入できるだろうか？

= 解答 =



1. 見つかったのが赤ちゃんだったから（その両親も生存していると考えた）
2. 「5年経ったら結婚するわ！」
（5年経つと23歳と45歳になり、二人の差が倍ではなくなるから）
3. 普通に口で伝えればよい



おうち整体でグングン元気♪

「足裏」を鍛えて腰痛防止

年齢腰痛防止には、腰を支える腹筋や背筋を鍛えることも大切ですが、体を支える足裏や脚の筋肉のトレーニングも大切です。二本足で歩く人間にとって、足裏の筋肉はバランスを保つためにとても重要だからです。

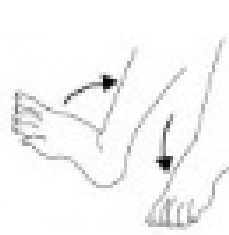
簡単に足裏を鍛えられる「足裏トレーニング」を紹介します。タオルを床に置いて足指だけを使ってたぐり寄せたり、足先を立てたり伸ばしたりすることで、足底筋群と呼ぶ足裏の一連の筋肉が鍛えられると同時に、膝下の筋肉への運動効果もあります。毎日少しずつ、無理のない範囲でやってみましょう♪

①足指を使ってタオルをたぐりよせる

②グーチョキパー

③前後に曲げる

④つま先立ち・指を床に押して曲げる



暮らしの知識百科

★出産に関する2つの支援制度★



■出産に関して「出産手当金」「出産育児一時金」という支援制度があります。

■労働基準法における母性保護規定により、出産予定日を含む42日間（多胎妊娠の場合98日間）の産前、出産日の翌日から56日間の産後は就業させてはいけないとされています。休業中、給料が支払われなかった場合（もしくは所定額以下の給料である場合）、加入先の健康保険から「出産手当金」が支払われます。支給額は休業1日につき、「支給開始日以前の継続した12カ月間の各種標準報酬月額を平均した額」を30で割ったものの3分の2に相当する金額です。

■また、「出産育児一時金」は、健康保険や国民健康保険などの被保険者、またはその被扶養者が出産したとき、1児につき42万円が支給される制度です。

九星占い

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

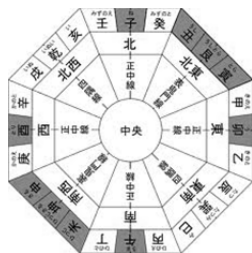
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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 ★

「幸運の気のある結婚式の引き出物は使う」

幸せなイベントの結婚式は幸運の気に包まれている。
だから結婚式の引き出物にも幸運の気が宿っている。
その引き出物を使うことで幸運の気を吸収できる。
しまったままにしないで使った方がよい。
ただ、自分が嫌だと思ふものは処分する。



「家庭内のトラブル解消には「土」の気を持つ花」

「土」は家庭運をつかさどる気。
「土」の気を持つ花を飾れば家庭運がアップする。
フリージア、菜の花、アネモネ、スイートピーなどおススメ。
飾る場所は家族が集まるリビングやダイニング。

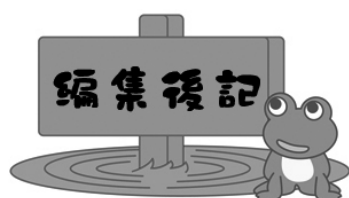
元気の出る言葉

「おれの年じゃ、鯨をなぐり殺すほどの力はない。
でも、オールがあるかぎり、舵の柄と梶棒があるかぎり、
おれは最後まで闘ってやるぞ」

ヘミングウェイ「老人と海」(福田恒存訳)



- 老いさらばえた漁師サンチャゴは小船でメキシコ湾にひとりで漁に出かけ、これまで出会ったこともないような巨大なカジキマグロを針にかける。
- そこから3日間、老人と魚の死闘が始まる。老練な駆け引きで魚を手元に手繰り寄せ、銚(もり)の一撃で長い闘いにピリオドを打つが、ここから闘いの第2ラウンドを迎える。船には乗らない巨大な魚を船の横に縛りつけて帰路に向かうが、鯨が次々に魚に襲いかかるのだ。
- 老人は戦う。戦いの中で武器である銚とナイフを失い、魚は、半分も鯨に食べられてしまった。帰る港まではまだある。鯨はまだ来る。使える武器は舵(かじ)の柄と梶棒だけ。老人は時々遠のきそうになる意識の中で改めて戦う決意をするのだ。



■ 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發します。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。今号の冒頭でもお話しましたがエアコンでの身体の冷やし過ぎや冷たいものの摂り過ぎにはご注意くださいね♪

- 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。いつでもあなたをお待ちしています。

0587-37-1690