



# 気分転換ニュース

第86号  
10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！

もう10月ですね。あと3ヶ月で今年も終わり。。。早いですね～。

郵便局では、もう年賀状の販売予約の話がされました。。もう年賀状のことを考えないといけない時期になってきたんですね (^\_^;) )

10月は1年のうちで一番さわやかで、過ごしやすい時期です。秋晴れの日も多く、スポーツやピクニック、果物狩りなどアウトドアが楽しめる季節です。クリやカキ、サンマなど秋の味覚をしっかりと味わい、柔らかな日差しを浴びて身体を動かすのが健康の秘訣ですよ♪

また朝晩の冷え込みが段々と厳しくなり、風邪をひいている人もちらほら見かけるようになりました。日中はまだまだ暑い日もあり、着るものや寝るときの布団をどうしようか考えてしまう今日この頃ですが、くれぐれも風邪には気を付けたいですね。秋の果物「柿」をたくさん食べてビタミンCを摂取して予防しましょう！整体でお身体の状態を整えるのも代謝を促進し免疫力を向上させ病気予防効果も高まりますよ♪

## <10月の歳時記>

- ◆4日 十五夜
- ◆8日 寒露(かんろ)
- ◆9日 体育の日
- ◆23日 霜降(そうこう)
- ◆31日 ハロウィン

中秋の名月である「十五夜」。旧暦を新暦になおして毎年9月15日とするのではなく、その年によって日付が変化します。今年では10月4日。ただ、実際に満月となるのは6日です。また、10月のことが多い「十三夜」は今年11月1日です。

- ★10月の花 ガーベラ(花言葉: 神秘、究極の美)
- ★10月の誕生石 トルマリン(宝石言葉: 歓喜、安楽)



# 健康こつこつ倶楽部

## 「生活習慣の改善で『命の回数券』を守る」

生物の遺伝情報が収納されている染色体 DNA の両端にあるテロメア。細胞が分裂するたびにテロメアは少しずつ短くなり、これに伴って細胞分裂の回数が減り、やがて分裂しなくなることから、「命の回数券」とも呼ばれています。

テロメア研究の業績で 2009 年にノーベル生理学・医学賞を受賞したエリザベス・ブラックバーン博士らが、生活習慣とテロメアの関係についての研究成果をまとめた本を今年出版。テロメアへの関心が高まっています。

同博士らが紹介しているのは、ストレスや睡眠時間、運動習慣、食生活とテロメアの状態の関係。睡眠に関しては、毎日 5～6 時間しか眠っていない高齢者のテロメアは短い傾向があるのに対し、7 時間以上睡

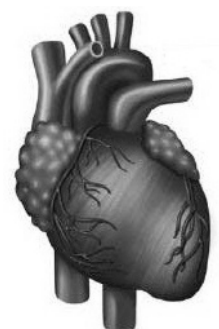
眠をとっている場合は中年の人と同じかそれ以上の長さでした。運動については、過去 10 年間、運動習慣のある人は、そうでない人と比べてテロメアが長いこともわかりました。

特に強調しているのが、ストレスとの関係。ストレスを除くのにマインドフルネスと呼ばれる瞑想（めいそう）が注目されていますが、この瞑想をしたグループはテロメアが伸びたという研究成果を紹介しています。

適度な運動や適切な食生活、良質な睡眠、ストレスをためないことなどはいずれも健康・長寿の秘訣とされてきましたが、それらはテロメアを守っているからとも言えそうです。

## ■ 院長のひとりごと…

7 月に舞台から転落し、亡くなった俳優の中嶋しゅうさん。死因は急性大動脈解離でした。少し前には、ミュージシャンの大瀧詠一さんも同じ病気で亡くなっています。同じ循環器の病気である心筋梗塞や狭心症に比べて、大動脈解離の発生率は低いですが、前兆といえる症状がほとんどない上に、発症すれば短時間のうちに死亡するリスクが高い病気です。大動脈は、酸素を多く含んだ動脈血を心臓から全身に送り出す体の中で最も太い血管。その壁は内膜・中膜・外膜の 3 層構造になっていて、内膜のどこかに傷ができ、そこから血液が中膜部分を裂くようにして流れ込んだ状態が解離です。解離が始まるとほとんどの人が、それまでに経験がないほどの激痛を感じます。大動脈解離の発生メカニズムは完全に明らかになっていませんが、発症するのは高齢者と冬場に多い傾向があります。最大の危険因子と考えられているのは高血圧で、予防には日常の血圧管理が非常に重要です♪





## ☆栗のおこわ☆

9月おいしい秋の味覚がたっぷり味わえます。これから10月にかけて旬を迎える栗も、秋を代表する味覚の一つ。栗のレシピといえばスイーツ系が多いですが、今回はおこわのレシピをご紹介します♪



材料(4人分)	
米	1カップ
もち米	1カップ
鶏もも肉	1/2枚
干しシイタケ	2枚
栗(生)	200g
ぎんなん(生)	10粒
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ1

### < つくり方 >

- ① 米、もち米は一緒に洗って水きりし、炊飯器に入れる。
- ② 干しシイタケは1と1/4カップの水でもどして、軸を取り、4つ割りに。もどし汁はとっておきます。
- ③ 鶏肉は1cm角に切り、しょう油とみりんをもみ込み、②の干しシイタケを加えて混ぜます。
- ④ 栗は熱湯に2~3分つけてから皮をむき、2~4つに切ります。ぎんなんは殻をむいて、ゆでて薄皮をむきます。
- ⑤ ①にシイタケのもどし汁と酒を加え、さらに③④を汁ごと加え、普通に炊いて10分蒸らし、混ぜます。

## いろいろな栄養素を含む「栗」

栗にはいろいろな栄養素が含まれています。まず、過剰に摂取したナトリウムを体外へ排泄する作用を持つカリウムが豊富に含まれています。このため、高血圧や動脈硬化などの予防に効果が期待できます。また、便秘改善に役立つ食物繊維、風邪予防や美容効果に効果があるビタミンC、疲労回復に役立つビタミンB1、細胞の成長を促進し老化予防が期待されるビタミンB2なども含まれています。栗は栄養価の高い食べ物ですが、その一方でカロリーも高いので食べすぎには注意が必要です♪





## 秋の味覚「柿」の健康パワー

日本古来の秋の味覚、柿。奈良時代にはすでに市場に出回っていたようです。柿は日本が世界に誇る果物のひとつで、南国フルーツのような派手さはありませんが、素晴らしい健康パワーを秘めています。今回は、柿に関する健康雑学をご紹介します♪

日本にはおよそ1000種以上の柿がありますが、その7割は渋柿です。昔から干したりお湯に漬けたりして渋柿の渋を取り、日本人は渋柿も食用にしてきました。さらに、熟していない柿を絞った「柿渋」を塗布することで、防水や防腐に利用していました。

では、昔から「柿が赤くなれば医者が青くなる」といわれた柿の健康パワーについて。まずはビタミンCとビタミンAが豊富に含まれていて、風邪の予防、疲労回復、老化予防、美肌効果が期待できます。血圧を下げるタンニンや、便通を促して腸を整える食物繊維なども豊富です。

また、アルコール分解や利尿作用によって「二日酔い」にも効果的。二日酔い時の低血糖状態を補う果糖も、柿には多く含まれています。ちなみに、干し柿のまわりについている白い粉は果糖とブドウ糖の結晶で、これを集めた「柿霜（しろう）」は咳・たんによいとされています。

柿の葉にもビタミンCが豊富。レモンの約20倍あり、しかも熱に強いので、お茶として飲む人も増えています。葉に含まれるフラボノイドの一種により、鼻炎対策としても効果が期待できます♪



## 「年金」知っ得メモ

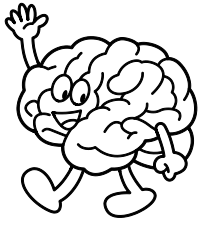


## 「付加年金」で受給額アップ

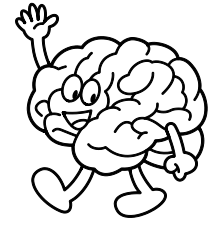
国民年金(老齢基礎年金)の受給額を少しでも増やしたい方のために、付加年金制度があります。これは、国民年金第1号被保険者および任意加入被保険者が通常の保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせるものです。

具体的には、付加保険料は月額400円。通常の定額保険料月額1万6,490円と合わせ、毎月1万6,890円を納めることとなります。これにより増える付加年金額は「200円×付加保険料納付月数」です。例えば20歳から60歳まで40年間、付加保険料を納めた場合の付加年金額は「200円×480月(40年)=96,000円」で、付加保険料を納めた分は2年間の受給でモトが取れる計算になります♪





# 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。)

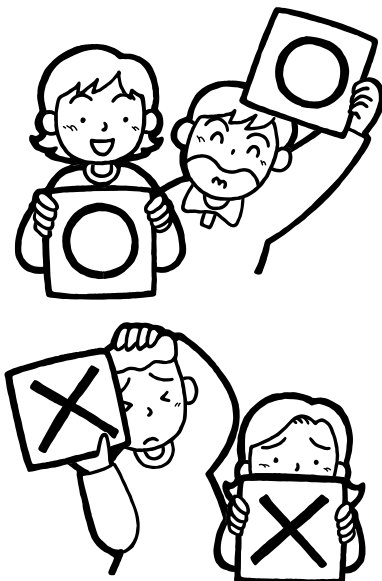
5	6	7	3		1	2		
	1	8	5	7			4	
3	4			6		1		5
	7							
6	2	4			8			
	3	1		2				9
1	9					4		7
4				3			5	
		2		8				6

[今回はナンプレの「初級」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「初級問題」です。ぜひ挑戦してみてください☆



## = 解答 =

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

## おうち整体でグングン元気♪

### 筋肉を上手にほぐす「肩こり解消ストレッチ」

多くの人が悩む首や肩の「こり」。肩こりがひどくなると、人によっては疲れ目やめまいの症状まで出てきます。硬くなった筋肉をストレッチでほぐし、肩こりを解消しましょう。筋肉を上手にほぐせれば、こりをかなり和らげられます。

肩をゆっくり上げ下げしたり、回したりする「肩こり解消ストレッチ」をご紹介します。ポイントはほぐしたい筋肉を意識すること。肩を回す場合は、肩甲骨を少し痛いくらいに強く寄せます。肩甲骨を動かすと、首のこりにも効きます。

図のような肩甲骨回しと体の側面伸ばしを組み合わせたリリース法がおススメです。

- ①肩を上げ下げする  
②両肩を前後に出す

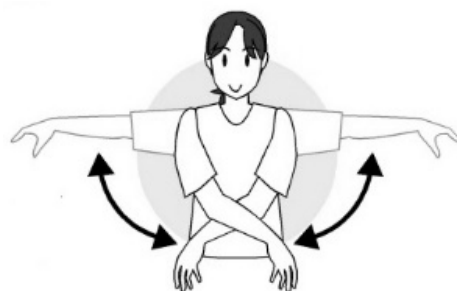


- ③肩で円を描くように、  
前回しと後ろ回しをする



- ④両腕を上には振り上げ、後方に振り下ろす

- ⑤両腕を大きく横には振り上げ、前に振り下ろす



①～⑤を1回3分程度で、1日2～3回行います

## 暮らしの知識百科

### ★スマホを紛失した時の行動★



■スマートフォンや携帯電話を紛失したり、盗難にあたりした時の行動と備えは日頃から知っておきましょう。まず取るべき行動は、端末の遠隔ロックや位置情報検索機能を利用し、端末を探します。これで見つからなければ、携帯電話会社に連絡し、通信回線を停止します。そして、警察署に遺失物届を提出。紛失した可能性のある場所や施設などに問い合わせます。

■日頃の備えとしては、さまざまな連絡先や手順を確認しておく必要があります。・紛失時の携帯電話会社の連絡窓口・端末のロック機能等の設定や操作方法・回線を停止する場合の連絡窓口や手順・停止期間中の請求金額や停止解除方法などは必須です。

# 九星占い

今月の吉方位・色・日は？  
(10月8日～11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	東北、南西が大吉	ワインレッド、黄	8、9、10、17、18、19、22、24、27、28、11/4、11/5
二黒土星	南西が大吉	金色、銀色	8、16、17、18、23、25、26、27、11/3、11/4、11/5
三碧木星	北西が吉	赤、チェック柄	16、17、25、26、11/3、11/4
四緑木星	西、北西が吉	緑、ベージュ	12、15、16、23、24、25、31、11/1、11/2、11/3
五黄土星	南西が大吉、西が吉	ワインレッド、薄茶	11、13、14、15、22、23、24、25、28、31、11/1
六白金星	北西が大吉、西が吉	茶、ラベンダー	12、13、14、21、22、30、31
七赤金星	北西が大吉	ラベンダー、濃緑	11、12、13、19、20、21、22、29、30、31、11/3
八白土星	南西が大吉	銀、ローズピンク	10、11、12、13、16、19、20、28、29、30、11/6
九紫火星	東北、西が大吉	ワインレッド、ピンク	9、10、11、18、19、28、29、11/5、11/6

[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★

### 「ダイニングテーブルは木製の楕円形か長方形」

食事をするテーブルは食べる食材の気に影響する。  
素材は「木の気」を持つ木製か籐製を選ぶ。  
形は角が丸くなっている楕円形か長方形がベスト。  
陰の気を放つ黒いテーブル、  
気を乱す恐れのある角ばったテーブルはNG。



### 「ツキがないときは香りを変えてみる」

東南香水や化粧品、整髪料など自分がつける香り。  
それらの香りも自分にとっての大切な環境。  
「ツキがない」と感じるときは香りを変えてみる。  
環境を変えることで運気も変わってくる。



# 元気の出る言葉

「ジョー！たとえ 今日の日は どんなにみじめでも  
拳闘をわすれねえかぎり  
あしたって日が ひらけるんだっ」

高森朝雄・ちばてつや「あしたのジョー」



- 泪橋を渡ってドヤ街にやってきたジョー。  
落ちぶれたボクシングジムを開く丹下段平と出会う。  
しかし、ジョーは事件を起こして特等少年院行きになる。  
護送車に乗り込むジョーに段平が叫ぶ言葉だ。
- 「あしたのジョー」が「少年マガジン」で人気になったのは 1969 年だが、  
この言葉は半世紀近く経った現在でも錆びつくことはない。  
「ジョー」を自分の名前に、  
「拳闘」の 2 文字を自分の夢に置き換えれば、  
もう、それだけで明日って日が開けてくる。

## 編集後記



■アーモンドミルクが注目されています。ミルクとなっていますが、乳製品ではありません。アーモンドを水に漬けて一晩以上置き、水を加えてミキサーなどでかき混ぜたものです。アーモンドは抗酸化作用のあるビタミンEやオレイン酸、食物繊維などを豊富に含み、美容や健康に効果のある食材です。

■本場米国では飲むだけでなく、グラノーラにかけたり、スムージーや料理の材料にしたりと、幅広く使われています。市販ドリンクの種類が増えてきているほか、アーモンドミルクラテなどを提供するカフェも登場しています。おいしい上に、女性にうれしい栄養が豊富なアーモンドミルク。生活に取り入れてみてはいかがでしょうか♪

- 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**