



# 気分転換ニュース

第87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わずかとなりましたね。（\*´ω`）  
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。ヽ(;´Д●)ノ  
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家族全員  
が揃って新しい年を迎えられることに心から感謝したいですね（^^）

今年の冬はラニーニャ現象とやらで厳しい寒さになるそうです（TT）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。それと同時に風邪やインフルエンザ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）
- ◆13日 正月事始め
- ◆22日 冬至（とうじ）
- ◆23日 天皇誕生日
- ◆31日 大晦日（おおみそか）、大祓い（おおはらい）

13日の「正月事始め」は、お正月に降りてくる1年の守り神である年神様を迎えるために、さまざまな準備を始める日とされてきました。現在も社寺などで、新年に向けてお堂やご本尊などを清める煤払い（すすはらい）の行事が行われます。

- ★12月の誕生花 カトリア（花言葉：あなたは美しい）
- ★12月の誕生石 トルコ石（ターコイズ）（宝石言葉：成功）



# 健康こつこつ倶楽部

## 「冬場の入浴、高齢者は注意が必要」

冬本番。寒くなると、「ヒートショック」と呼ばれる入浴中の事故が起きやすくなります。入浴中の事故は増えており、東京都健康長寿医療センター研究所の調査によると、年間で推計 1 万 7000 人が入浴に関連して亡くなっています。圧倒的に高齢者が多く、その大半が寒い冬場に発生しています。

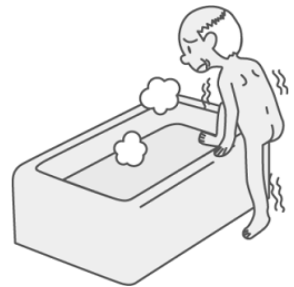
原因の一つは急激な温度変化。寒い脱衣所で服を脱いで体が冷え、すぐに熱い湯につかると血圧が急変し、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こしやすくなるほか、意識を失うなどして死に至る危険もあります。持病のある高齢者は特に注意が必要となります。

対策ですが、浴室と脱衣所の室温を 22 ～23 度に保ち、温度差をなくすようにします。脱衣所に暖房器を置くことに加え、入浴前に浴槽のふたを開け、湯気やシャワ

ーで浴室を暖めておくことも有効です。

また、日本人が快適と感じる湯温は 42 度ですが、42 度以上の高めの湯温だと血圧、心拍数、エネルギー消費量などで体に強い影響があります。発汗で血液の粘性が高まり、心筋梗塞や脳梗塞を招く血栓もできやすくなります。湯温は 39～41 度にとどめるようにしましょう。

水分補給も事故防止のポイント。専門家は、入浴前に軽く、入浴後はコップ 1 杯の水分補給を提唱しています。特に高齢者は、のどの渇きに対する知覚が低下しており、注意が必要となります。周囲の配慮も欠かせません。高齢者の入浴は必ず家族が確認し、できれば 5 ～10 分ごとに声かけをするようにすると安心です♪



## ■ 院長のひとりごと…

緑茶はよく飲まれますか？厚生労働省が発表する市区町村別「がん死亡率」のデータによると、「がんによる死亡率が少ない市区町村ランキング」で、男性の 2 位と 3 位に静岡県掛川市と藤枝市、女性の 1 位と 2 位に掛川市と藤枝市が入っています。いずれも緑茶の産地として有名な場所です。緑茶を飲む習慣ががんを遠ざけていると考えられます。

緑茶の健康効果というと、まず挙がるのが「カテキン」です。カテキンは、植物中に数千種類あるといわれる「ポリフェノール」の一種で、血圧、血糖値の抑制から抗菌、抗ウイルス効果にいたるまで、さまざまな効果があるといわれています。

また、最近注目されているのが、うまみ成分である「テアニン」。テアニンにはリラックス作用があり、ストレス緩和や睡眠の質を改善する効果などが期待できるようです。緑茶を飲みましょう♪





## ☆ブリとしめじのホイル焼き☆

12月から2月にかけてブリの旬を迎えます。ブリのレシピとしては「照り焼き」「ブリ大根」などが定番ですが、今回は脂ののったブリを、たっぷりのしめじとともに香りよく蒸し焼きにします♪



### < つくり方 >

- ① ブリは長さを半分に切って皿に乗せ、酒と塩をふって全体にからめ、5分ほどおいて下味をつけます。
- ② ネギは幅5ミリの斜め切りに。しめじは石づきを切り、小房に分けます。
- ③ ブリの汁気をきってボールに入れ、ネギ、しめじとたれの材料を加えて、さっと混ぜ合わせます。
- ④ 20センチ四方に切ったアルミホイルを2枚用意し、1枚の中央に①の1/2量に乗せる。ホイルの手前と向こう側の端を材料につかないように上で合わせて2~3回折りたたみ、次に両端を2~3回ねじってぴったりと閉じる。
- ⑤ 残りも同様に包み、オーブントースターで15分ほど焼いて、器に盛る。

材料(2人分)	
ブリの切り身	2切れ
ネギ	1本
しめじ	小1パック
たれ	
しょう油	大さじ1と1/3
白すりごま	小さじ2
みりん	小さじ1
七味唐辛子	少々
酒	小さじ2
塩	小さじ1/4

## 「ブリ」は栄養面で優れた青魚のひとつ

ブリは、青魚と呼ばれる中でも栄養面で優れた魚のひとつです。良質なタンパク源である事はもちろん、それ以外にもDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)、ビタミンDが豊富に含まれており、健康な身体を維持するのに役立つ魚です。DHAやEPAといった多価不飽和脂肪酸は脳を活性化させ学習・記憶能力の向上に役立つほか、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、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るとされています。ビタミンDには骨の形成を促す働きがあります♪





## グロテスクだけど高級魚「あんこう」

平たい魚体に大きな頭、巨大な口には鋭い歯が並ぶ、見た目はグロテスクな魚ですが、『あんこう』は高級魚です。「西のフグ、東のアンコウ」とも言われる冬の味覚の代表。脂肪が少なく低カロリーなため、あんこう鍋は女性にも人気です♪

漢字では「鮫鱈」。語源は「暗愚魚（あんぐうお）」です。「あんぐうお」が「あんこう」に転化しました。「暗愚」とは、のろまで愚か者の意味。見た目のぶよぶよして、太っているところからきたものでしょう。

あんこうと言えば吊るし切りという独特なさばき方で知られています。これはパフォーマンスのために生み出されたさばき方ではなく、ヌルヌルした巨体をまな板でさばくのは容易でないため、金具で吊るし、口から水をいれ安定させてさばくのです。あんこうの吊るし切りは福島や茨城の冬の風物詩となっています。

あんこうは骨以外のほぼ全ての部位が食

べられますが、中でも重要なのが肝と呼ばれる肝臓。あんこうの肝（あんきも）は昔から珍味とされ、常陸路から皇室へ献上された高級食材でもありました。アンコウがおいしい理由は、海のフォアグラとも例えられる「あんきも」のおかげといっても過言ではありません。

あんこうといえば、何ととっても鍋物。身・皮・肝・ヒレなどあんこうを余すところなく使い、野菜、割り下と一緒に煮込みます♪



## 「年金」知っ得メモ

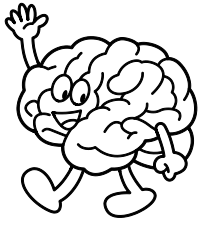


### 障害基礎年金・障害厚生年金

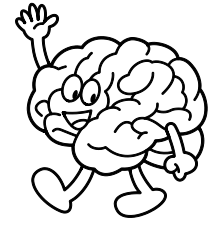
年金(国民年金、厚生年金)に加入している間にかかった病気やケガがもとで一定以上の障害が残った場合、国民年金では障害基礎年金、厚生年金では障害厚生年金を受けることができます。ただし、初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がないことなどの要件を満たしている必要があります。



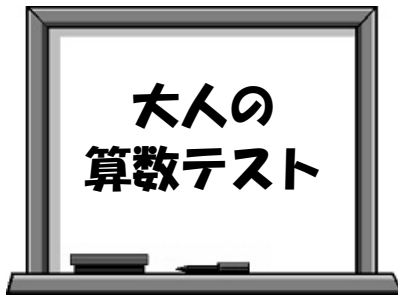
障害の状態によって、障害基礎年金では1～2級、障害厚生年金では1～3級の等級に分かれます。年金額は、障害基礎年金で1級が779,300円×1.25+子の加算、2級が779,300円+子の加算。障害厚生年金では、1級で(報酬比例の年金額)×1.25+[配偶者の加給年金額(22万4300円)]、2級で(報酬比例の年金額)+[配偶者の加給年金額]、3級で(報酬比例の年金額・最低保障額57万9700円)となっています。



# 脳トレしよ～☆

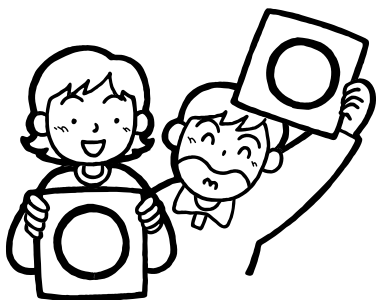


☆加齢とともに低下してしまう脳の機能を活性化させるための脳トレコーナー☆  
(解答は下にあります。まずは隠して解いてみましょう。)



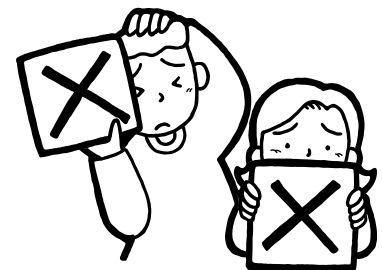
今回は「大人の算数テスト」です。  
「大人」とありますが、2015年全国学力テストで  
中学3年生に出された算数の問題です。  
さあ、中3レベルにチャレンジしてみましょう♪

- [1]  $12:9$  と等しい比を、下のアからエまでの中から1つ選びなさい。  
ア  $3:4$ 、イ  $4:3$ 、ウ  $9:6$ 、エ  $9:12$
- [2]  $12 - 2 \times (-6)$  を計算しなさい。
- [3] ある日の最低気温は $-3^{\circ}\text{C}$ でした。これは前日の最低気温より $2^{\circ}\text{C}$ 高い気温です。前日の最低気温を求めなさい。
- [4] 等式  $2x - y = 5$  を  $y$  について解きなさい。
- [5] 一次方程式  $1.2x - 6 = 0.5x + 1$  を解きなさい。



= 解答 =

- [1] イ  
[2] 24  
[3]  $-5^{\circ}\text{C}$   
[4]  $y = 2x - 5$   
[5]  $x = 10$



# おうち整体でゲンゲン元気♪

## 日常生活でできる「ロコモ予防」

骨や関節、筋肉など運動器の衰えや障害で介護が必要な状態、または必要になる可能性の高い状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群、ロコモ)と呼んでいます。多いのは、骨の変化で腰痛になる変形性腰椎症、歩行時などに膝が痛む変形性膝関節症、骨粗しょう症などで、この3症状だけで患者は約4700万人にも達すると推計されています。ロコモは日ごろの運動の継続でかなり予防できます。若い人ほど今から長く継続できる運動に取り組むことが大切です。

今回は生活の中で毎日できるロコモ予防を紹介します。無理のない範囲で継続的に取り組んでみませんか♪

### ■通勤・外出時にできるロコモ予防

- ・背筋を伸ばして歩く(1日30分)/電車内などで立つ/階段を上る

### ■オフィス・キッチンなどでできるロコモ予防

- ・小まめに立ち上がる/背にもたれず背筋を伸ばして浅く座る
- ・つま先で立つ(ゆっくりしたリズムでかかとを上げ下げ。5~10回)
- ・片足を浮かす(机などにつかまって立ち、片足を横方向に軽く上げて3秒維持。左右各5~10回)

### ■自宅でできるロコモ予防

- ・起床後、就寝前にストレッチ
- ・お風呂でバタ足(浴槽内で手をつき、膝を軽く曲げて交互に足を上下。5~10回)

## 暮らしの知識百科

### ★介護保険制度利用の手続き★



■介護保険制度のサービスを受けるためには、自身が居住する市区町村や地域包括支援センターで要介護・要支援認定の申請をする必要があります。本人または家族のほか、指定居宅介護支援業者などに申請を代行してもらうこともできます。

■申請後、介護認定調査員が心身の状況などについて調査を行った上で、介護認定審査会が保険の対象とならない「非該当」、予防的なサービスが受けられる「要支援1・2」、介護サービスが受けられる「要介護1~5」の区分で認定します。

■介護サービスを利用する場合はケアマネジャーがいる居宅介護支援業者に、予防サービスを利用する場合は地域包括支援センターに依頼してケアプランを作成してもらう必要があります。

# 九星占い

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

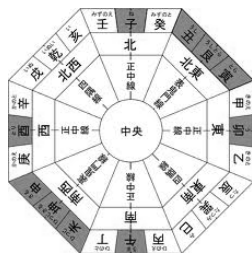
[自分の九星の探し方] 生まれた年(西暦)の下2桁の合計が9以下の人は、10から下2桁の合計数字を引く。1961年生まれなら、 $10 - (6 + 1) = 3$ となる。生まれた年の下2桁の合計が10以上の人は、まず下2桁の数字を足す。足した数字の10の位と1の位をさらに足し、10から引く。1968年生まれなら、 $6 + 8 = 14$ 、 $1 + 4 = 5$ 、 $10 - 5 = 5$ となる。ただし、節分までに生まれた人は前年の生まれとなる。

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★

### 「白い陶器」でキッチンの運気をアップ」

キッチンには相性の悪い火と水と一緒に使う場所。  
どうしても陰陽のバランスが崩れてしまう。  
そのバランスをうまく調整してくれるのが白い陶器。  
特にシンクのそばに置くと効果がある。  
きれいに掃除して白い陶器を置くと金運が上向く。



### 「胃腸の調子が悪いときは家の南西をチェック」

南西は胃腸の働きに関係のある方位。  
南西が汚れていると胃腸の調子も悪くなる。  
南西をきれいにして観葉植物を置くと南西パワーがアップ。  
南西で買った茶わんでゆっくり食事をするのも効果がある。

# 元気の出る言葉

「この山を越えればまた

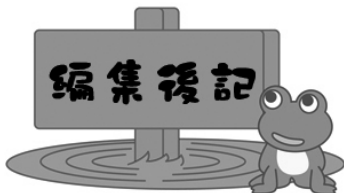
そこから夢の続きが始まるんだ」

井上雄彦「バガボンド」19巻(モーニング KC)



- 井上雄彦「バガボンド」は吉川英治の「宮本武蔵」を原作にした漫画で、講談社の「モーニング」に1998年から連載され、単行本は現在37巻まで。
- 上のセリフは、関ヶ原の戦いで敗れた西軍の残党が落人狩りと戦いながら大坂を目指すが、傷つき「夢は破れたんだろうか」とつぶやく新二郎に、右源が語るもの。
- 極限状況にある彼らを支えているのは夢。  
「一生百姓で終わるはずだった俺たちを、剣の素質があると殿が引き上げてくれた。その殿が大坂で待っている。殿のために働いて、その結果、出世する」という夢だ。
- 人の夢は字のごとく儚(はかな)い。現に、右源は直後に倒れる。でも、どんなに儚くても、決して虚しくはないはず。夢は夢なんだ。

## 編集後記



### ■年末年始休診日のお知らせ

年末年始は12月30日(土)～1月3日(水)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。

■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更に治療技術を磨き、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ね。いつでもあなたをお待ちしています。

# 0587-37-1690