



気分転換ニュース

第30号

1月発行

あなたの！明日の！元気の！ために！

すこやかか整体 TEL0120-78-3746

こんにちは！！菊地です！

新型インフルエンザも、依然、猛威をふるっていますが、みなさん体調は大丈夫ですか？
予防接種も大行列、大混乱のようですが日頃から「手洗い・うがい」を遂行していれば、さらに免疫力や予防がアップすることは、ご存じのとおりです。

緑茶うがいのほかに、実は水道水だけでうがいをするのもデータでは、うがい薬を使うよりも、カゼをひきにくいという統計が出ているようです。
(どうやら、水道水の塩素が外気のウィルスに対抗している関係があるようですね)
それに加えてやはり、睡眠、規則正しい食生活が一番大切です。

年明けは、つい、お正月グセがついていて、食べ過ぎ等でも体調を崩しやすい季節です。基本をきっちり抑えた、さわやかな年始を目指したいですね！

成人式



1月は成人式ですね。

成人式のルーツは終戦後、「青年祭」と呼ばれる催しがはじめといわれています。終戦間もない日本で、若者に希望を持たせ元気づけようとする主旨があったといわれています。

これをきっかけに、新成人を祝うつどいが全国に普及していったといわれています。

文字通り成人式とは、一定の年齢に達した青年を社会の一員として、祝福、激励し、今後のよりよい社会のための貢献を自立した大人として自覚する意味合いがある儀式

でした。しかし、最近のニュースでは、大人としての自覚が欠けている、モラルが問われる成人式の様子も、多く、また少子化による出席率の低下や式の縮小などがみられるようになってきています。

最近では、学校行事や学校の学習時間の一環として、10歳に執り行う「1/2成人式」というものも存在するようです。文字通り10歳のプチお祝い会のようなものを、執り行い成長を願う催しであるということです。

海外はというと、アメリカ、ヨーロッパ、タイ、オーストラリアなどでは、日本のような成人式というものは、存在しません。欧米では、選挙権は18歳からとされ、たとえ学生であっても、親からの別居や独立、学費の自己負担などが基本前提となっているのです。そう考えると日本の20歳前後は、非常に恵まれた環境といえるでしょう。

健康こつこつ倶楽部



「インフルエンザ対策」塩で元気な冬☆

今まで以上に、インフルエンザや風邪が流行している近年。

対策は色々あるけれど・・・
どれをどうしたらいいのやら？
と思われている方もおられ、結局何も
しない！なんてことになる方も多いのでは？

そんな時、ちょっとしたスパイスを加えることで、殺菌効果が倍増するレシピがあります。ぜひ、日常の中に取り入れて一工夫、インフルエンザに負けない体を作ってみてくださいね。

まず、インフルエンザの基本である「うがい」ですが、昔ながらの「お塩」でのうがいが見直されています。

塩は防腐効果があり細菌類を死滅させたり、増殖を押さえる働きがあります。

そのため昔から、塩水でうがいをする・・・というのが「知恵」でした。

食品でも、魚の塩物、漬け物、味噌、醤油、

など多くの保存効果が利用されてきました。

おばあちゃんの知恵で、「お塩を入れてうがいするんだよ。」と言われた人も多いのではないのでしょうか？

また「風邪でのどが痛いな」と思ったら外から帰った際に、ぬるい番茶と塩を一つまみ入れた、コップで一日に何度となくうがいをする、効果があるのも一つです。

また、同じくのどが痛い時は、お塩をフライパンで熱し、やや暖くなったものを、大きめのガーゼや三角筋の真ん中に移し替え、細長くなるようにくるんで、首に巻いておくと、緩和される機能を果たしてくれます。

花粉症や、鼻の風邪にも塩水で「鼻うがい」をすると効果がありますよ。また、番茶に塩を一つまみ入れたコップで鼻うがいをし、後で、「ピュッ」と出すようにするとお鼻も殺菌されてすっきりします。花粉症の人、アレルギーの人にもお勧め。

■ 院長のひとりごと…



年明けの楽しみといえば皆さんは何ですか？「福袋」「初売り」という人も多いのではないのでしょうか？最近のショッピングセンターやデパートは元日、ほとんどが2日から開いていて、みなさん福袋や初売りに、大混雑の様子がニュースで多く見られますね。また福袋はン千万円のものから、数千円まで様々。中にはマイホーム購入の福袋もあるようですが、実態は・・・得なのかすら分からない今日この頃です。



■鶏肉と大豆の煮物

おせちのごちそうに、疲れた体には野菜たっぷりの鶏肉の煮物はいかが？お雑煮の残りの鶏肉、大豆は缶詰を使えば簡単、ご飯に合うおかずに変身！

材 料 (4人分)

鶏もも肉	200グラム
大豆水煮缶	150グラム
砂糖	小さじ2
みりん	大匙1
醤油	小さじ2
塩	少々
だし汁	70CC
酒	少々
さやえんどう	少々

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、熱湯にくぐらせます。
- ② 鍋に酒、鶏肉を入れて一煮立ちさせ、大豆の水煮を入れる。
- ③ 砂糖、みりん、醤油、塩、だし汁を入れ、汁けがなくなるまで、煮る。
- ④ 塩ゆでして、食べやすい大きさに切ったさやえんどうを飾ってできあがりです。



図1

※ご飯と混ぜたり、刻みのりをちらして召し上がってもおいしいですよ。

汁物はミソ汁でもいいですが、かきたま汁などもよく合います。

健康 ひとくちメモ



お米の文化☆

お米を主食とした日本人は、ご飯に合うおかずをいろいろとバリエーションを加えて工夫してきました。

たとえば、焼き魚には大根おろし、煮物など、定番の組み合わせから、彩りや味、食材を考えたお米に合う食事が根付いてきたのも、お米が私たちの大切なエネルギー源であり、主食であることの証でしょう。白米は3食きちんと食べても、エネルギーになりやすく、代謝をあげてくれる健康食です。お米中心のおかずをとることで、私たちの栄養バランスがとれているといってもいいですね。



七草がゆで体を休める☆

お正月の暴飲暴食で、疲れた体を休める役目をするのが、「七草がゆ」です。☆

春の七草「せり・なすな・ごぎょう・はこべら・仏の座・すすな（かぶ）・すすしろ（大根）」は、お正月料理のビタミン不足を補うという意味もあります。

正月七日に七草粥を食べると、一年間病気せず、健康でいられると言われていました。現代にまで伝わるこの風習は、もともと日本にあった七種類の食材で作った粥を食べ、健康を願う風習と、正月に若菜を摘む風習とが、中国から伝わった「人日（じんじ

つ）」の風習と混じり合って、人々の間に根付いたものです。

この風習は、元旦から雑煮やお節の食べ過ぎ、飲み過ぎによる胃腸の疲れを休め、春の息吹を待ちわびて芽吹く緑黄色野菜に含まれる、カロチンやビタミンの栄養と、いろいろな薬効を体に取り入れる、ご先祖様から伝わった、優れた知恵でもあります。☆

お粥が苦手という人もいるようですから、おうどんに入れて「七草うどん」にしたり、お豆腐と一緒に湯豆腐風にして、「七草豆腐鍋」にしたりと、バリエーションを楽しめばご家族で、幅広い年代に親しまれるメニューができます。

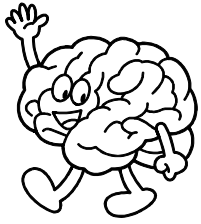
若い人のメニューだとクリームシチューやパスタに入れてもいいでしょう。パエリアなんかも、合うと思います。作り方は、アサリ 500g、にんにく、たまねぎ、七草、ローリエ、固形スープ、白ワイン 30ml くらいに、生米（研がない）2合、水 400ml、材料と、ワインと固形スープを加え刻んだ七草の茎を入れて最後に水を加え、蓋をして30分間弱火にかける。最後に刻んだ七草の葉を入れて強火にして（10秒くらい）で出来上がり！のオシャレ健康メニュー。おためしあれ☆

今日って何の日？

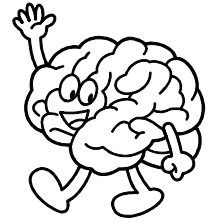
1月3日は、「ひとみの日」。1と3を語呂合わせで、「ひとみ」としました。



眼鏡・コンタクトレンズの業界が制定したもので、目の大切さを再確認し、視力検査や、検診を受けるようにしましょう！という呼びかけもされています。視力や、目の検診はあまり頻繁には受けないだけに進行しているのに気がつかないもの。お正月3元日の最後は、年明け「眼科検診」にしてみても？



脳トレしよ～☆



脳はトレーニングすることで、活性化されて様々に効力を発揮！
 元気脳を作るためのトレーニングをしましょう。
 あなたは何問できましたか？
 (出典: 脳トレ IQ)

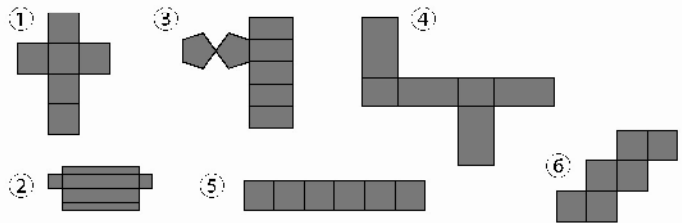
PUZZLE no 1

ひらがなを並べ替えて何の単語かを
 当ててください
 ひらがな大文字のみで表しています

- 1) あ や ど い ら
- 2) す し と え る
 や す ペ る

PUZZLE no 2

実際に組み立てることのできる展開図は
 どれでしょう
 ※いくつかありますよ



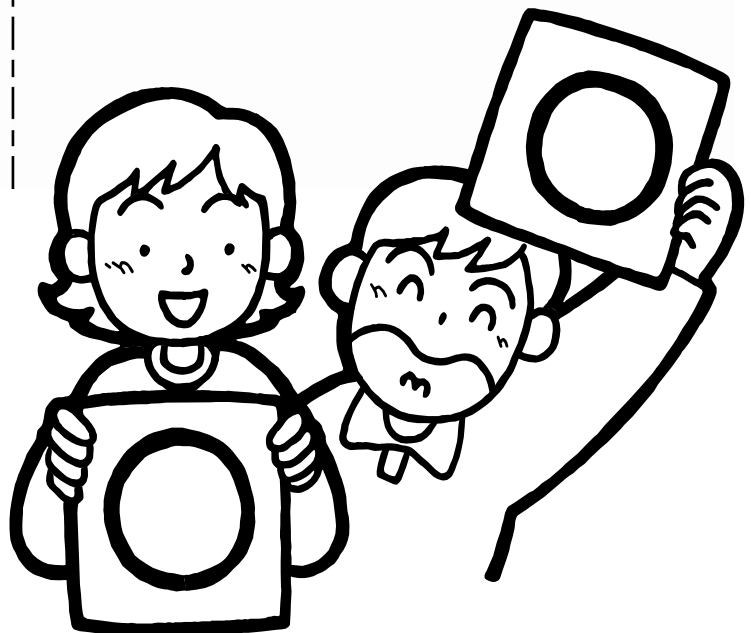
PUZZLE no 3

バラバラになった感じを組み合わせて
 熟語を組み立ててください

亡 去 心

【 答え 】

- (01-1) ドライヤー
- (01-2) スペースシャトル
- (02) 忘却
- (03) ①④⑥





おうち整体でグングン元気♪

まだまだ、寒さが残る1月です。
ホルモンのバランスも崩れやすいこの時期、
冷えや頭をすっきりさせる「ホルモンバランス」
を整える骨盤の体操をお教えします。

やはり、大事なのは女性のホルモンのバランスですね。冷えるとこの代謝も滞りがちです。どこが一番のポイントかというとやはり、骨盤。骨盤はあらゆる部位の中心、といっても過言ではないほど重要です。

ホルモンを整えると体の流れも整う！

《骨盤矯正体操》 体目覚める体操

生活の中で骨盤はゆがんでしまいがち。ただしい位置にリセットしましょう。

- ① まず、あお向けになり、左脚を胸に引き寄せます。
- ② 右手でひざを、左手で足の甲をつかみます。しっかりと！
- ③ ゆっくりと息を吐きながら、膝を内側に、足首を外側に向けるように力を入れていきます。

反対の脚も同様に、これを毎朝寝起きにおこなうと効果的です。

《ホルモンリラックス体操》 リラックスの体操

ホルモンバランスは、神経も関係しています。リラックスの体操も大事です。

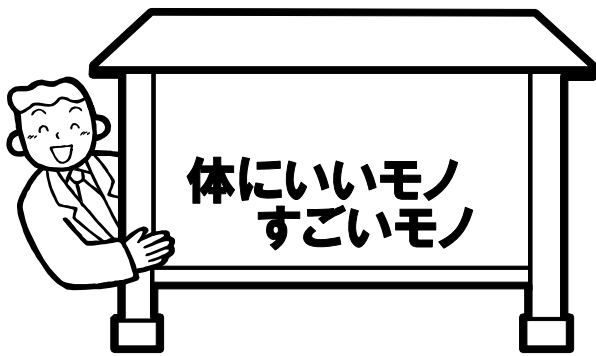
- ① 夜マッサージをする際にひざのおさをマッサージします。
- ② ひざの関節は腰椎と関わる部分で、ここが硬いと骨盤もこわばり、ホルモン分泌の妨げになります。
- ③ 両手でひざのおさを包むように持ち、優しくマッサージをしましょう。

思いついたときに一日何度でもOKです☆

★ スポーツまめマメ知識 ★ 「ウォーキング」

今では様々な年代が楽しんでいる、「ウォーキング」。
意外と手軽なうえに、有酸素運動、基礎代謝を高め、体の負担も少ない
脂肪燃焼効果もある、といいことづくめの人気の運動ですが、ほかにも
効果があることをご存じですか？

それは「背を伸ばすにも効果的」な運動なのです。足を使うことで成
長ホルモンが分泌されやすく、高齢者のアンチエイジングにも◎です。



腸美人は、「超美人」ともいわれるように体の中に「いらぬものを残さない」ことは、大切なことです。女性に多い便秘や冷え性なども、体の循環の悪さが原因。

出せる体にするには、美人の条件なのです。それでは、腸を元気にするにはどうしたらいいのでしょうか？すっきりの日をお届けするためのノウハウをどうぞ。

まず、腸は私たちの栄養を吸収し、不要なものを排出してくれる大切な役割をしてくれる器官です。その際に腸の表面についてしまった汚れを落とす食生活、また清潔な状態を保ち、ガスを発生させないようにするのも大切なことです。

腸内環境を整えるためには、食生活が第一です。海藻類や豆類、穀物をきちんととり、脳が「出す指令」を出せる体作りしておくことが大切。便を出すのも、詰まるのも、すべて脳の指令により、体が行うからです。

電池がなければ動かないおもちゃと同じことなのですね。

また、朝ご飯はきちんととることで。

朝起き抜けに、水を1杯お腹にいれておき体を目覚めさせましょう。

前の晩からコップに水を入れておき、そこにさいころ大に切った昆布

（日高昆布などのダシに使うものでOK）を

5、6枚入れて冷蔵庫に一晚寝かせ、

朝起き抜けに飲みます。昆布の

水溶性繊維と朝のお水効果で、

スムーズな便意を催す手助けをします。

そのあとにきちんと食事をとれば、

「決まった時間」に排便をする習慣ができますよ。



おうちでチャレンジ★よもぎ風呂



寒い季節、お風呂であったまると気持ちが安らぎます。

中には、追いだき式じゃないから、「早く入らなくっちゃ！」という人もいるのでは？

そんな時、よもぎ風呂はいかが？

リラックスと保温効果があり、1袋ずつパックになっているから使いやすいです。



リラクゼーション効果抜群！
コレぐっどショップより

<http://www.koreg.co.jp/1052.html>

よもぎ入浴剤（温効果があり、血の巡りをよくする
蓬入浴剤。ヨモギ・ヒノキ・ミカン（皮）・
ショウガの4生薬のみをブレンド）

ビューティー サロン

冬できになるのが乾燥したお肌ですね。保湿ができていないと、アンチエイジングにもマイナスです。ところが外気はもちろんのこと、室内もエアコンの乾燥でお肌は、砂漠状態になることも……おうちでできる保湿ケアをご紹介します。

まず、いくら高級なクリームをつけても、吸収する土台がきちんとしていなければ、宝の持ち腐れというもの。ここは、まずのどが渴いた肌を潤すことに専念しましょう。

こんなときにおススメしたいのがローションパックです。お手持ちのローションでいいですし、あるいは「水道水」をボールに入れてコットンを10枚くらい準備していただいてもかまいません。ひたひたにしたコットンを顔の乾燥が気になる部分にぺたっと張り付けるだけの簡単ケアです。ここでポイントなのですが、5分以上は置かないこと。逆に乾燥してしまいますから、「5分」たったらず必ずコットンはずしてくださいね。そしてクリームで軽くなできるようにマッサージをすれば、出来上がり！です☆

ちょこっと ダイエット

≫ 「代謝」ダイエット♪

冬はつい、厚い洋服を着るので隠せるものと、油断してしまいがちです。落ちた代謝を戻すには？

冬は、代謝も落ちるうえに、寒くて運動もしにくい季節ですね。でも私たちが生活しているカロリーの消費量で一番多いものは、運動ではなく「基礎代謝」です。基礎代謝が高ければ、同じ食べ物を食べたとしても燃焼されやすく、太りにくい体になります。「やせの大食い」というのはそういう原理のことなのです。では、代謝を良くするためのポイントは？3食ちゃんと和食中心のご飯を食べ、脳にエネルギーを与えること、添加物の多いものをとらないこと、(脳が疲れてしまうため)水分を適度に補給し、デトックスしやすい状態にしておく。脳をフル回転するのが得策！

編集後記

近所の保育園を見ていると、何と半そでで走りまわっている子供を発見！冬でも半袖の子は結構いるそうです。乳幼児は、なるべく薄着が基本ということですが・・元気です！
そういえば昔、一年中ランニングシャツに短パンのクラスメイトが小学生のころ、いたことを思い出しました。どんなに寒い日でもランニングと短パンだったので、一度だけ「大豪雪」のときに長袖を着てきたのを覚えています。さすがに、寒かったのかな-と思いましたが、やはり風邪をひきにくい子供だったように記憶しています。自分も代謝が良かったころはああったのか・・と思う今日この頃です。今年もどうぞよろしく願いいたします。<(_)>

- 発行：すこやか整体
- 担当：菊地 イワオ
- 住所：〒261-0011
千葉県千葉市美浜区真砂 4-1-7
検見川地区サービスセンタービル 2F
- TEL：0120-78-3746
- FAX：043-278-3746



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。

0120-78-3746