

よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

PICKUP!! ☆肩甲骨ってすごい!

唐突ですが、みなさん「肩甲骨」とはどういった骨をご存知ですか？肩甲骨はとっても大切で、体調にも大きな影響を与える大事な部分なんです。実は肩甲骨は体の中でも早く老化が始まる部分で、25歳くらいから老化が始まるんだとか。かといって、普段あまり意識して動かさない部分なので、なかなか衰えにも気付けないんですよね。ではまず現在の肩甲骨チェックです。片方の手を上から、逆の手を下から背中にまわし、背中で両手が触れることができますか？もしこれで両手がまったく触れることが出来なければ肩甲骨が固くなっています。デスクワークなどが続き猫背でいる時間が長くなると、肩甲骨が広がったまま固定されてしまい、周囲の筋肉も疲れさせるんです。これが肩こりの原因になりますし、眼精疲労も起こします。



また、肩甲骨とその周辺筋肉が凝り固まる弊害は肩こりだけではありません。女性の大敵である「冷え」にも大きく影響します。冷えは血行不良で引き起こされますが、体で血流が滞りやすい場所の一つが肩甲骨周辺だといわれています。肩甲骨周辺の筋肉をほぐし血流を改善することで冷えにくくなりますし、実は肩甲骨周辺には「褐色脂肪細胞」というものがあり、体の脂肪を燃焼して熱やエネルギーに変えてくれる機能を持ちます。この細胞を活性化できれば熱が発生して更に「冷え」改善するだけでなく、何より痩せやすくなるのですから素晴らしいですよ。肩甲骨は鎖骨としか接続していないため本来とても可動域の広い骨にも関わらず日頃の姿勢の悪さなどで固まってしまうのはもったいないですよ。

GREETING

1月20日から2月3日を「大寒」と呼び、この時期は1年で最も寒い時です。風邪もひきやすくなり、体調を崩しやすい時期でもありますね。そんな時は意識して体を温める食事を心がけましょう。食べ物としては、基本は寒い土地で採れた物は体を温めるものが多いです。そして、野菜では圧倒的に根菜類ですね。トマト・レタス・きゅうりなどサラダの定番野菜である夏野菜や、柿・キウイ・メロンなどの果物も身体を冷やしますので要注意です。どうしても夏野菜を食べたい時は火を通すといいでしょう。そして、食品は精製されると体を冷やす食べ物になってしまいます。

そのため、例えば白砂糖より黒砂糖、白米より玄米の方が体を温めてくれますよ。香味野菜や香辛料も身体を温めるアイテムですから上手に使ってみてください。それから、朝何も食べないのもよくありません。軽く果物などを食べて体を起こしてあげてください。賢く食事して、体を効率よく温めていきましょう。



MONTHLY NEWS

1月の記念日

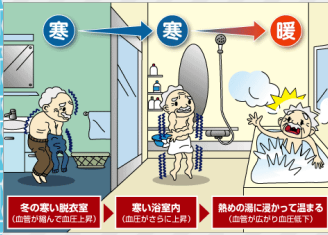
- 1月2日 初夢の日
- 1月7日 七草粥
- 1月12日 スキーの日
- 1月20日 玉の輿の日
- 1月26日 文化財防火デー
- 1月31日 シューベルトの日



VOICE

★ヒートショックにご注意ください!!

ヒートショックとは、急激な温度差によって起こる身体の変化のことを言います。



65歳以上の方が、家庭内でなくなる約25%の死因だそうです!・脳梗塞・心筋梗塞・失神が主な原因のようで、失神の場合は気を失い転倒した際に頭部を損傷したり、溺れたりすることが原因になるようです。今年は暖冬と言われていますが、この時期は最も寒い時です。急激な寒暖差がありますと血管が急に収縮して血流を詰まらせてしまったり、膨張して身体に悪影響を及ぼす危険性が高くなります。浴室・脱衣所やトイレなど温度差がある場所では暖房器具を用いるなど十分にお気を付け下さい!

RECIPE

★たらとじゃがいものチーズ焼き



- 1.じゃがいも(2個)は皮をむいて厚さ5mmの輪切りにする。耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをかけて電子レンジで5~6分加熱する。トマト(大1個)はへたを取り、厚さ8mmの輪切りにする。たら(3切れ)は4つに切り、塩、こしょうをふる。
- 2.たらの水気を拭き、小麦粉をまぶす。フライパンにバター(大さじ1と1/2)を溶かし、たらを中火で両面を焼き、取り出す。
- 3.フライパンの汚れをペーパータオルで拭き、バター(大1/2)を溶かし、じゃがいもを敷いてトマトを並べ、ケチャップ(大4)をぬる。たらをのせ、チーズを散らし、ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにする。お皿に盛り、パセリをちらし完成。

INFO

★お年玉

多くの人にとって幼い頃の最大の収入源といえば「お年玉」でしょう。親戚に会うのが楽しみで仕方なかった方もいるのでは? 今でこそ「お金」をもらうことを指すお年玉ですが、元々は「お餅」のことだったんですよ。とは言え、ただのお餅ではありません。神様にお供えしたお餅のことです。もともと正月は、新しい年の神様「年神様」をお祭りする行事です。その年神様にお供えしたお餅には、神様の魂(みたま)が宿ると考えられました。「年神様の魂(みたま)」が「年魂(としだま)」と呼ばれるようになったのが始まりです。江戸時代頃にはお餅の他に品物も贈るようになったようですが、現金の習慣になったのは昭和30年代後半からです。

むしろ、現金をあげる習慣の歴史は浅かったんですね。そして同じ頃からお年玉は子供だけが貰うものになりました。ちなみに、「お年玉」は目上の方が目下の人に渡すものです。逆の場合は「御年賀」「御年始」になりますのでご注意ください。



AFTER WORD

年末から1月にかけては多くのバーゲンが行われていますし、お正月といえば初売りと忘年会!とにかく年末年始は、楽しいけれどお金はかかるし体も疲れる、意外とヘビーな時期なのです。暴飲暴食で疲れた体はどこかで労わってあげなくてはいいですね。今月も半ば過ぎたら、少しは体に優しい食事を心がけてみてください。胃に優しい食べ物といえばなんといっても「お粥」。そして消化の良いタンパク質ならお豆腐や卵や鶏肉ですし、野菜なら大根が消化酵素が多くてオススメです。そして何より、これらは割とお安い食材でもありますので、胃にも財布にも優しいのが有難い!上手に使って、上手に節約につなげましょう。年の始めから身体の調子をくずしたりしないよう、調整してください。

発行



よつばはりきゅう院

0748-26-4723 (ご予約優先制)

〒523-0892 近江八幡市出町413-18

診療日 平日・土曜日

9:00~21:00

第1・3日曜日

9:00~17:00