



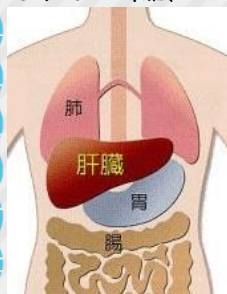
# よつばだより

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

## PICKUP!!

### ★基礎代謝を上げよう!

「基礎代謝」という言葉を皆さんも聞いたことがあるでしょう。安静状態でも心臓・呼吸・体温維持などの生命活動のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量の事です。基礎代謝が低いとどうしても太りやすくなり、体温まで低くなります。では、どうしたら基礎代謝は増やすことができるのでしょうか。一般的によく言われるのが「筋肉量を増やすこと」!確かに一理あり、間違いいではありません。でも、もっと効率よく基礎代謝量を上げる方法があるのです。ではまず、基礎代謝に占める内訳を見てみましょう。脳19%、筋肉18%、腎臓10%、心臓7%、その他19%...確かに筋肉が占める割合が多いように見えますが、**実は圧倒的1位があります。**それが肝臓!肝臓が占める基礎代謝の割合はなんと27%なんです。しかし、肝臓の代謝を上げるって何をすればいいのでしょうか。それはズバリ肝臓の血流を増やすこと。



その最も基本的な方法は温めることです。腹巻もオススメです。より効果的なのは肝臓の部分に貼るカイロを使うこと。ちょうど肝臓の位置の肌着やシャツの上からカイロを貼っておくとピンポイントで温めることが出来ます。勿論、腹巻との併用は更に効果的です。また、肝臓周辺のストレッチも有効ですよ。四つん這いになってから、みぞおちを引き上げるように息を吸いながら背中を丸めます。その後、息を吐きながら力を抜き軽く背中がそる状態にまで戻します。これを3〜5回。これで肝臓への血流アップが期待できます。筋肉増強も大切ですが同時に肝臓にも注目して基礎代謝を上げていきましょう。

## GREETING

花粉症の方には、そろそろ辛いシーズンです。なので今回は「花粉症に効果的なアロマ」をご紹介します。ところで、鼻がつまってもアロマに効果はあるのでしょうか?答えはYES!なぜなら、アロマが鼻の粘膜に触れるだけで成分は脳に伝達されるのです。つまり、(鼻がつまっているから)匂いは感じないけれど脳はアロマを感じているのです。ではまず「辛い鼻つまり解消」にオススメなのは次の3つ。ユーカリ、ティーツリー、ペパーミント、中でもティーツリーが最もオススメです。次に「目の痒み解消」には、ラベンダーやカモミールがよいでしょう。ただ注意していただきたいのは、先に書いた通り、アロマオイルが花粉症にオススメである理由は匂いではありません。ハーブの抽出物である精油(エッセンシャルオイル)が粘膜から吸収されることが重要なのです。あまり安いアロマオイルは合成香料であることも多いので、成分には注意してくださいね。



## MONTHLY NEWS

### 3月の記念日

- |       |          |
|-------|----------|
| 3月2日  | 東山の金さんの日 |
| 3月3日  | ひなまつり    |
| 3月14日 | ホワイトデー   |
| 3月17日 | 漫画週刊誌の日  |
| 3月24日 | マネキン記念日  |
| 3月29日 | マリモの日    |



## VOICE

### ★休診日のお知らせです!★

患者様には大変ご迷惑をおかけしますが、下記のように休診日を変更させて頂きますのでご理解とお間違えのないよう宜しくお願い致します。

3月21日(月)

(春分の日振替休日) ⇒ 診療日

4月3日(第一日曜日) ⇒ 休診日

4月10日(第二日曜日) ⇒ 診療日

## RECIPE

### ★豆腐ステーキしらすソース

(材料は2人前)



- 1.豆腐(1丁)は4等分して水切りし、トマト(1/2個)は角切りにしておく。
- 2.片栗粉(適量)を豆腐にまぶし、フライパンに少し多めの油をしき中火で両面をこんがり焼く。
- 3.豆腐を取り出したフライパンを綺麗にし、サラダ油(大1)を熱し、しらす(50g)、トマトを炒める。
- 4.トマトがくずれてきたら、みりん(大2)醤油(大1)を加えひと煮立ちさせる。
- 5.皿に豆腐を乗せ、その上に「4」をかけ、小口切りした青ネギ(1本)を乗せる。

## INFO

### ★引っ越し

3月から4月は1年で一番引っ越しが多くなるシーズンです。そして、一番お値段が高い時期でもあります。でもどーしてもこの時期に引っ越ししなくてはいけない方の為に、少しでも安くする方法をご紹介します。まずは、「時間帯」の値段が一番高いのは午前便です。一方、午後便やフリー便は「午前の引っ越しが終わってから」や「時間お任せ」になるので、時間が読めないかわりに安くなります。よほど荷物が多くない場合などは、検討の余地がありますね。そして次が、「同時申込み」の引っ越し業者の中には、引っ越し時に「インターネット回線の開通や移転の手続き」「ウォーターサーバーの申込み」を引っ越し業者に行うことで、引っ越し料金を数万円値引きする業者もいます。これはかなり有難いサービスですね。もちろん、「休日を避ける」「早く予約する」「無駄な物を整理して荷物を減らす」などは基本的対策ですから、忘れずに行うようにしましょう。



## AFTER WORD

3月といえば卒業シーズンの卒業式ならではの...といえば「好きな男子学生の学ランの第二ボタン」ですよ。いや～甘酸っぱい!モテる人だと卒業式が終わる頃には制服のボタン全てがなかったり...なんて人もいたかもしれません。しかしこの習慣、30~40代中心のイベントかと思いきや、意外と10~50代までだった。18割の方が知っていて、今の中高生も普通に「好きな人の第二ボタン欲しい!」という子が結構多いみたいです。ただ、現在はブレザーの制服を採用している学校が増えていて、そもそもこのイベントが成立しないケースも多いとか。そう思うとちょっと残念ですね。しかし青春真っ只中、大人になると経験できない甘酸っぱさ炸裂の「学生ならではのチャンス」ですから、是非挑戦してみてくださいね。

## 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