



# 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!!

### ★歩き方をチェックしよう!

普段はいている靴の裏をチェックしたことはありますか？靴の裏全体が均一にすり減っていればOKですが、外側や内側のどちらか一方が偏って減っていたら体が歪んでいる証拠。これらの歪みはほっておくと様々なデメリットがあるので、注意して見てみましょう。偏った靴底の減り方は大きく4つのパターンがあります。①内側だけすり減る②外側だけすり減る③片方のかかとだけがすり減る④ヒールが足の外側に倒れる。①の「内側だけがすり減る人」は内股やX脚が原因です。このタイプの人歩くと膝がまがったままで猫背になりやすいのも特徴。重心が足の小指にかかるので太ももの外側が張り出してしまいます。②の「外側だけすり減る人」は、かかとに股やO脚が原因。この場合も足の外側に重心がかかるので、がっちりした下半身になってしまうそうです。③の「片方のかかとだけがすり減る人」は、足の筋力が衰えているか骨盤のずれが原因。骨盤のズレを放置しておくと、腰痛など他の症状にもつながるので要注意ですよ。最後に④の



「ヒールが外側に倒れる人」は、O脚と内股が原因です。この場合は、ふくらはぎとお尻が大きく張り出しやすくなります。このように、歩き方の癖は長期的に見ると体に不調をきたすだけでなく、ポディラインを崩す大きな原因になります。全身はやせているのに下半身だけ太い人って多いですよ。もしかしら歩き方が原因かもしれません。どのパターンの人も、とにかく「つまさきをまっすぐにして歩くこと」と「親指の付け根で地面を真後ろに蹴り出すこと」を意識してみてくださいね。

## GREETING

お子さん・・・特に小学校低学年のお子さんが交通事故で死傷する件数が増える時期ってご存知ですか？実は5月から増え始め6月がピーク。7月まで高い水準で推移します。原因は、入学や進学直後を過ぎて少し自信がつき気が緩んできた頃であり、且つ、この年頃の子たちはまだ交通ルールをあまり理解しておらず、危険を判断する能力も身についていないからと言えます。同じ時期でも中学年以上では事故が増えていないので、この年頃特有の現象でしょう。しかも、子供の交通事故の7割は、子供側の交通ルール違反が原因であり、中でも多くを占めているのが「飛び出し」です。お友達と遊ぶようになると余計注意散漫になりますから、交通ルールを再度徹底して教えることが必要です。ただ、「注意して」「危ないよ」などの抽象的な表現はあまり役に立ちません。「道を渡る時は一度止まって、右と左を見てから渡ろうね」など、具体的な表現をしてあげるといいでしょう。



## MONTHLY NEWS

### 6月の記念日

- 6月3日 測量の日
- 6月8日 バイキングの日
- 6月18日 海外移住の日
- 6月22日 ポウリングの日
- 6月24日 UFOの日
- 6月30日 アインシュタイン記念日



## VOICE



### ★“気象病”って聞いたことありますか？

梅雨のシーズンがやってきました。ムシムシと湿度が高く不快な思いをする日もあれば、突然気温が低い日もある…。梅雨は、体調を崩すだけでなく、チカラの状態になってしまうことも。特に多くの人を悩ませているのが、体調の変化。なんとなくやる気が出ない…。調子が悪い…。と感じた事はありませんか？

なんとなく体調不良を感じる原因は、季節の変わり目に頻繁に起こる“気圧の変化”や“気温の変化”なのだそうです。このような気象要素が、体や心にストレスをもたらすものを総じて【気象病】と呼ばれ、れっきとした学術用語なのです。自律神経の乱れも引き起こし体へ大きなストレスになるのでお気を付け下さい！！

## RECIPE

### ★ゴーヤポーク



1. ゴーヤ(2本)は縦半分に切り中のおたを取り除く。表面に塩をふり2〜3分置いた後、2分茹でて冷水にさらし水気をきる。玉ねぎ(1/2個)は微塵切りする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎをしんなりなるまで炒め、合挽き肉(150g)と塩コショウ(少々)がラムマサラ(小1)を加えて炒めて、冷ましておく。
3. ミント(5個)は4等分、モツアレも水分を絞って小さく刻み、冷やした「2」のタネに混ぜ合わせる。
4. 「1」のゴーヤのくぼみ部分に小麦粉をふるいたネを詰め、260度のオーブンで6〜8分焼く。

## INFO

### ★靴の手入れ

6月は梅雨入りのシーズン。そこで今回は雨の時の靴のお手入れをご紹介します。「革靴は雨に弱い」とよく言われますが、実はそうでもありません。革靴が雨で痛む最大の原因は「乾かさないうで放置するから」。

【ステップ①】表面の水滴をふき取る【ステップ②】通気の良い状態で乾燥させる【ステップ③】栄養(クリーム)補給する…この3ステップでケアすればOKです。靴を乾かす時、よく中に丸めた新聞紙を入れる人がいますが、一晩入れっぱなしだとかえって湿気が取れずカビの原因になりますので、むしろ何も入れない方がいいですよ。そして、最大の注意点は絶対に「ドライヤーの温風で乾かさないうで」！革のひび割れを起します。自然の風で陰干しするのが正しい方法ですので、注意してくださいね。そして乾いたら必ず靴クリームで革に油分を足してあげましょう。このように正しいケアさえすれば雨でも革靴は使えます！覚えておいてくださいね。



## AFTER WORD

今月から来月にかけては梅雨シーズンのじめじめして、気分も憂鬱になりがちです。こんな時は少しでも気分をリフレッシュしたいものですよ。そこで今回ご提案するのはハーブです。中でも、この時期とくにオススメなのは「ミント」！あの清涼感のある爽やかな香りは気分をスッキリさせてくれますし、殺菌・鎮静・防腐・頭痛軽減など様々な効果が期待できるハーブなんですよ。初心者でも簡単に育てられる植物なのでプランターで育ててみてはいかがでしょうか。摘み取ったミントの葉を水と砂糖で煮ればミントシロップになり、炭酸水やカクテルに入れて楽しめます。ティーポットに入れてお湯を注げばミントティー、お風呂に入ればミントバスにもなりますよ。今年の梅雨は香りで癒されてみてはいかがでしょうか。

## 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