



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!!

★「深呼吸」の力を見直そう!

呼吸なんて普段意識もしないと思いますが、「深呼吸」には驚くべきパワーが秘められています。深呼吸をすることで副交感神経が活発になり、血行も改善されます。副交感神経は、体をリラックスした状態にさせますから、緊張緩和・血圧を下げる・寝つきを良くする・・・などの効果も期待できます。ですから、寝る前にベッドに横になって深呼吸するのもオススメ。快眠効果がアップして上質な睡眠がとれますよ。さらに、**深呼吸は心だけでなく体にも大きく影響します。**まずは、**冷え症や便秘の改善。**深呼吸によって横隔膜が刺激されると体中の血行が良くなります。同時に腸の動きも活性化されるので便秘解消の効果も期待できるんですね。次に、**高血圧や動脈硬化の改善**です。深呼吸して肺をふくらませた際に「プロスタグランジンI2」という成分が多く分泌されるのですが、これは医薬品の成分にもなっていて、血圧を下げたり動脈硬化を防ぐ効果があるそうです。さらには、深呼吸を5～10分続けるだけで脳内物質のセロトニンが分泌されるので、疲労回復としても使えます。これだけ効果が期待できると、「たかが呼吸」などとは言っていただけませんね。是非やってみましょう。



最後に、正しい深呼吸の方法をお伝えします。**深呼吸**というと「**深く息を吸う事**」と思っている方も多いですが、重要なのは「最後まで吐ききること」です。腹式呼吸を意識して、しっかりお腹を膨らませて鼻から吸い、お腹をへこませながら口をすぼめて吐きましょう。1回の呼吸(吸うと吐く)で15秒をイメージして10回くらい連続で行うと効果的です。

GREETING

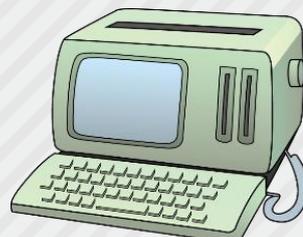
今月から来月あたりが、全国的に新米の季節です。一応、JAS規格では「収穫された年内に精米・梱包されたもの」が新米となるそうなので、今年中に精米されればそれは「新米」です。とはいえ、私達がイメージする新米はやっぱりこの時期ですよ。というわけで、**新米をより美味しく楽しむためのポイントを少しご紹介**します。新米は普通のお米と比べて水分が多いことは有名ですよ。なので、炊くときはいつもより少なめのお水で。炊く前に30分くらい吸水させると尚美味しく炊けるそうですよ。美味しい食べ方としては、**新米は甘さと味の特徴**ですから、あまりがちゃがちゃ味付けしないのがオススメ。塩むすびや卵かけご飯がいいでしょう。ちなみに、私達がよく知るお米の単位は「合(ごう)」「升(しょう)」ですが、実は他にもあります。「斗(と)」1升の10倍、「俵(ひょう)」1斗の4倍、最後の「石(こく)」は1斗の10倍で、百万石の大名の「石」のことです。



MONTHLY NEWS

9月の記念日

- 9月1日 防災の日
- 9月7日 CMソングの日
- 9月12日 マラソンの日
- 9月19日 苗字の日
- 9月23日 海王星の日
- 9月26日 ワークホールの日



VOICE

★9月22日(木)は診療しております!!



秋分の日で祝日ですが、“敬老の日”と祝日が続くため通常通り診療します。
～秋のお彼岸～

『暑さ寒さも彼岸まで』というように、季節の節目にお彼岸があります。
お彼岸は、3月と9月の2回あり、今ではそれぞれ春分の日と秋分の日と結びつき、墓参りなどをする年中行事になりました。秋のお彼岸は“秋分の日”を中日として前後3日間を合わせた7日間を指し、今年は9/19(月)～25(日)がお彼岸にあたるようです。

RECIPE

★サンマの梅しそロールフライ



(材料は3人前)

- 1.さんま(3尾)は3枚におろし、梅干し(6個)は種を除いておく。
- 2.アスパラ(6本)は根元部分の皮を剥き5cm幅に切りそろえる。
- 3.開いたさんま(1/2尾分)に大葉・梅・アスパラをのせて巻き、つまようじで止める。
- 4.小麦粉・卵・パン粉を付け、初めは170度で揚げ、最後180度でカラッと揚げる。

INFO

★苗字の豆知識

今日19日は「苗字の日」という記念日。1870年のこの日、これまで武士や貴族だけが使っていた苗字を一般市民も公式に使うことが許されました。それにしても、日本には多種多様な苗字があり、読み方すら分からないものも多いです。そもそも、日本はアジア圏で突出して苗字の種類が多く、世界でも3番目の多さ。約30万種あると言われてます。(ちなみに1位アメリカ、2位イタリア)1位のアメリカは移民が多いのがその理由で、アジア圏においては中国で約4000種、韓国に至っては約260種しかないの、日本の苗字がいかに多いか分かりますね。日本の苗字が多くなった理由は、「地名や職業を苗字にする人も多かった」「分家は本家と同じ字になることを避けて同じ読みでも違う漢字にした」「漢字の導入により、違う漢字で同音の苗字が増えた」などが挙げられるそうです。そして苗字の種類が多いということから当然、同姓同名率ランキングでは世界最下位になります。



AFTER WORD

今日1日は防災の日ですが、みなさんは何か防災への対策はしていますか？一番身近なのはリュックに防災グッズを詰めておくことでしょうか。それすらしていない方、是非検討してみてくださいね。さて、今回お話ししたいのは防災グッズの1つ、非常食です。近頃、この非常食が相当美味しくなっているらしいですよ。ついこの間ネットで見たのは、サバの味噌煮、煮込みハンバーグ、豚汁、牛丼、ポークカレーなどなど。ちよっと前まで非常食といえば「乾パン」とかだったのに、この進化の具合はなんだろう・・・。すごいですね。もはや、普通の食事で食べても全然問題ないクオリティです。災害は忘れた頃にやってきます。先延ばしにせず、まず手軽な非常食から防災対策をしてみたいかがですか。いや～、本当に美味しそうでした。

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