



# 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!!

### ★たまには目のケアをしてあげよう!

体の部位の中で意外とケアがおろそかになるのが「目」! 多くの人が毎日酷使しているはずなのに痛みなどの症状が出にくいので、ついついケアを忘れがちですよね。長時間のパソコン作業や車の運転などは目に非常に大きな負担をかけます。なぜなら、集中するあまりまばたきの回数が減るため目が乾燥して疲れやすくなるからです。今回はそんな目の疲れを和らげる方法をいくつかご紹介しましょう。疲れ目の原因の一つが、目の周りの筋肉が凝ってしまうこと。改善するにはストレッチがオススメです。目をぎゅっと閉じて次に大きく見開きます。これを数回繰り返した後に目をゆっくり上下左右や円を描くように動かしましょう。また、3M以上離れた物を見た直後に目から30cm程度の物を見るのを繰り返してください。これを20回くらい繰り返すと良いでしょう。これら2種類の動きはどちらも目の筋肉をほぐすストレッチです。また、特に目の疲れがひどいと感じた時は温パックを試みましょう。濡れタオルをレンジで温めてまぶたにさせるだけなので簡



単ですよ。温パックは目の周りの血管を広げ血行をよくしてくれます。尚、目が疲れたと感じたときに人がよく指で押さえるポイント、鼻の付け根と眉毛が交差するあたりは正に疲れ目のツボです。ここは「さん竹」というツボで、少し痛いと感じるくらいの強さで数秒押すといいいでしょう。この他にも目の周りの骨にはいくつかツボがあり、押して痛みを感じる場所は凝っている証拠なのでゆっくり指圧してみてください。空き時間に簡単に出来ますから、少しずつ目のケアをしてあげましょう。

## GREETING

初詣に行った人の殆どがやっているであろう「おみくじ」! 皆さん、今年の運はいかがでしたか? さて、そんなおみくじですが、意外と知らないことや間違っって認識していることもあるようです。ここで一度「おみくじ」について理解を深めてみましょう。ではまずは一番気になるところから。縁起の良い順番は実は神社やお寺によって様々で明確な正解はないようですが、一応神社本庁の見解としては「大吉→吉→中吉→小吉→末吉→凶」としています。「吉」は「中吉」より上なんですね、知りませんでした。また、おみくじを引くタイミングはお詣りの後が正解!しっかり神様に挨拶をしてから引いてくださいね。

おみくじは、ついつい「吉」や「凶」を気にしてしまいがちですが大事なことは書かれている内容。これは神様からのメッセージですから内容に沿って用心すればご加護があるとされています。尚、結果が不満だからといって引き直してはダメですよ。出た内容を真摯に受け止めましょう。



## MONTHLY NEWS

☐ が休診日となります。

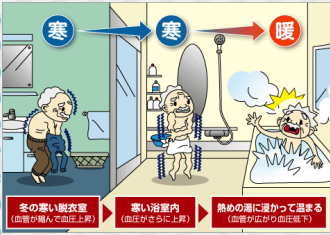
1 よつばはりきゅう院

| 日           | 月           | 火           | 水           | 木  | 金  | 土  |
|-------------|-------------|-------------|-------------|----|----|----|
| 1           | 2           | 3           | 4           | 5  | 6  | 7  |
| 休診日<br>長期休診 | 休診日<br>長期休診 | 休診日<br>長期休診 | 休診日<br>長期休診 |    |    |    |
| 8           | 9           | 10          | 11          | 12 | 13 | 14 |
| 休診日         | 休診日<br>成人の日 |             | 休診日         |    |    |    |
| 15          | 16          | 17          | 18          | 19 | 20 | 21 |
|             |             |             | 休診日         |    |    |    |
| 22          | 23          | 24          | 25          | 26 | 27 | 28 |
| 休診日         |             |             | 休診日         |    |    |    |
| 29          | 30          | 31          |             |    |    |    |

# VOICE

## ★ヒートショックには十分ご注意ください!!

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、家庭内で七くなる約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

## ★牡蠣のバーコン巻き



- 1.牡蠣(8個)は薄い塩水でよく洗いぬめりを取り、水気を拭いておく。
- 2.バーコン(4枚)は半分の長さに切り、牡蠣を巻いて爪楊枝で止める。
- 3.フライパンを熱し「2」の牡蠣をソテーし、火が通ったら鍋肌から醤油(小1)酒(小1)を入れてからめる。
- 4.焼きあがったらお皿に持って出来上がり!

# INFO

## ★海外のお正月

皆さん、お正月はどのように過ごされましたか?日本のお正月といえば初詣やお節やお雑煮など定番の過ごし方がいくつかありますが、海外の皆さんはどんな新年の過ごし方をするのでしょうか。例えばエストニアでは、「新しい年に食べ物に困らないように」という願いを込めて元旦に7回食事をするのだそうです。また、デンマークではお隣の玄関のドアにお皿を投げつけます。これは、お皿を投げつけられた家は幸せになると信じられているからで、玄関先に割れたお皿がたくさんある方が良いのです。さらにエクアドルでは、過ぎ行く1年を処分する意味で1年間に撮った顔写真を大晦日に燃やして新年を迎えるのだとか。さらに、スペインには日本の年越し蕎麦ならぬ「年越しパドウ」を食べる習慣があるのだそうです。いかがでしょう。とにかくお国ごとに様々な習慣があって面白いですが、きっと日本のお正月も他の国の人から見たら、かなり特徴的で奇抜なのかもしれませんね。



# AFTER WORD

大晦日の年越し蕎麦から始まって、おせちにお雑煮、他にも美味しい料理をたくさん食べる機会の多い年末年始。忘年会や新年会などの飲み会が重なるイベントシーズンでもあり、すぐに太ってしまいます。これはマズい!そんな時におすすめなのがプチダイエットです。そもそも、お正月に食べるものは普段の食事より塩分・糖分が多いので飲む水が増えてむくみがち。更に年末年始の忙しさで胃腸が疲れて消化能力が落ちている場合も多く、それも太りやすさにつながっています。それを解消するには胃腸を休ませることが大切。食べ過ぎた翌日は水分だけで過ごし、どうしてもお腹がすいたらフルーツや野菜を少し食べましょう。18時間断食するだけで胃腸がリセットされますから、お正月太りが気になる方にはオススメです。

# 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