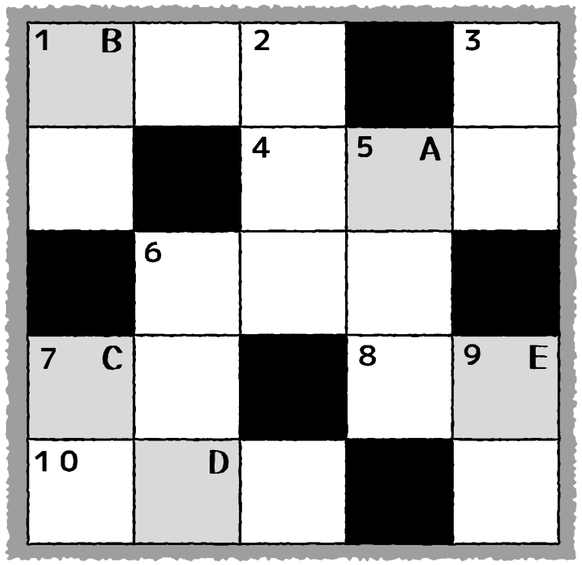
脳がイキイキ！ 健康クロスワード

食後の急上昇に要注意！　血液検査で分かる糖尿病の指標といえば？ **A～E**をつなげた言葉が答えです。



タテのカギ

1．秋に越冬してくる、物語の主人公にもなっている鳥は？
2．運動会。　〇〇〇に声援を送ろう。
3．秋が終わったらやってくるものは？
5．編み物に欠かせない素材です。
6．ボジョレーヌーボーに華麗に変身！　秋に実る果物。
7．歩いて行く際、目安になります。　駅まで〇〇３分。
9．行楽シーズン。　遠出をする際は、道に迷わないように〇〇を持っていきましょう。

ヨコのカギ

1．菊花展のシーズン到来。　花咲く前の状態は？
4．入浴前のマナーの一つ。
6．芸術の秋に行きたいスポット。　奈落もあるし、花道もあるよ！
7．〇〇のつまり。　結局、行きつくところといえば。
8．馴染みのエリアで発揮できる〇〇勘。
10．落ち葉をキレイに掃除するのに便利な道具。

解答は別ページにのっています。

カラダの悩みを解消する“健康レシピ”

今回のお悩み「糖質を控えたい」

りんごのクランブル

❊材料（2人分）❊

りんご……１個
干しぶどう……１０ｇ
シナモンパウダー…少々
ⓐ 薄力粉……５０ｇ
ⓐ バター……２５ｇ
ⓐ 砂糖……小さじ2

❊作り方❊

1. りんごはくし型切りにして皮と芯を除き、さらに３～４つに切る。
2. ボウルにⓐと干しぶどうを入れて混ぜる。
3. 耐熱皿に1を入れてシナモンパウダーをふり、2をのせて180℃に予熱したオーブンで表面に焼き色がつくまで３０～４０分焼く。

❊栄養価（1人分）❊

エネルギー281kcal/塩分0.2ｇ

❊ワンポイント❊

ダイエット中や血糖値が高めなど糖質が気になる方は、果物の甘みを利用したお菓子を手作りしてみましょう。　果物にも糖質は含まれていますが、食物繊維を一緒に摂取できるので、砂糖で甘みをつけるよりもヘルシーです。

たまこつ通信

２０１８年
10月1日発行

今月のトピック

☆秋の味覚の底力【高幡不動院　中川　慎也】
☆疲労しない筋肉の育て方

＜発行所＞多摩整骨院　高倉本院　八王子市高倉町 12-31 ☎ 042-645-5096 www.tamakotu.com

秋の味覚の底力

夏の暑さも残りつつ、秋の涼しさが気持ちいい季節になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

この時期は、残暑の疲れから体調を崩してしまう方も多くなります。そんな時は、**旬の食べ物**をおいしくいただいて乗りこえましょう！

まずは、秋といえば**サンマ**。

サンマには**貧血に効果のあるビタミン B2**、苦めの腹わたには**目や皮膚の健康を保つビタミン A** が多く含まれます。胃腸を温め、夏に出た疲れを回復するにはうってつけの食べ物です。塩焼きにして食べることが多いですが、できるだけ丸ごと食べられると余すことなく栄養が摂れますので、煮物や炊き込みごはんにするのがオススメです。

続いて、秋の食卓の定番・**里芋**。

実は里芋も健康効果が高く、粘り気のある成分が**胃や腸内環境を整える**ことはもちろん、脳の働きを高める栄養素も多く、**認知症の予防**にも注目されています！

近年の 10 月は日によって気温の変動が激しく、気管支への影響から喘息が悪化することもあります。

さらにブタクサなどから**秋の花粉症**に悩まされる人も年々増加の傾向にあります。そんな方たちにオススメしたいのは…**レンコンと銀杏**です！

ノドの炎症を抑えるタンニンだけでなく**意外とビタミンＣも多い**レンコンには、これらの症状を軽減させる効果があります。あまり食べ慣れない方は、すりおろしてつくねなどに混ぜるといいでしょう。

また、銀杏も**気道にたまったタンを排出しやすくし、気道を広くする効果**や、弱った体を助ける**滋養強壮**が期待できます。**肺を温める**作用もあり、**体に冷たい空気が入った時の急な咳を予防する**効果もあります。しかし、栄養価が高いために**過剰摂取は中毒症状を起こす危険もある**ので、食卓やお酒のおつまみに出す際は、一度にたくさん食べすぎないよう注意が必要です。

秋の味覚は体にいいものが数多くありますが、偏った食べ方は身体の毒にもなりえます。いろいろな食材をバランスよく摂って、秋も元気に過ごしましょう！

【高幡不動院　中川　慎也】

疲労しない筋肉の育て方

夏の炎天下から打って変わり、すがすがしい秋晴れの季節はスポーツもしやすくなりますね。

運動する機会が増える時期だからこそ、気になるのは**筋肉痛**。こちらでは、筋肉痛の「原因」と「予防」についてお話しします。

そもそも筋肉痛とは、諸説ありますが**傷ついた筋肉が回復するときの痛み**と言われていて、慣れない運動の後や普段上手に使えていない筋肉を意識して使った後に多く現れます。

この時、筋肉へのダメージが大きいと、炎症が起きて痛みや動かしにくさを感じる…というのが有力な説とされていますが、原因は現在まだ解明中。しかし、改善方法はハッキリしています。

1.ストレッチをする。
2.アイシングをする。
3.循環を良くする。
4.質の高い栄養と睡眠。

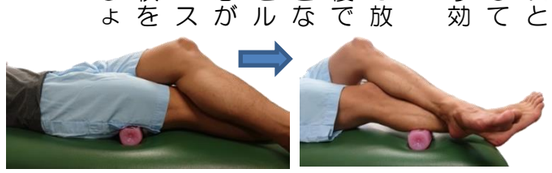
これらが筋肉痛の回復に最も効果的といわれています。

今回は特に3番、部位は足についてのやり方をご紹介します。

テニスボール程の硬さのものを足の下に置き、逆の足を組んで体重をかける方法です。

余裕があれば組んだ足を左右へ振って、気持ちいいところを探してみるとより効果アップ！

筋肉痛は放置すると後でケガの元となります。セルフケアを心がけながら、スポーツの秋を楽しみましょう！



【高幡不動院　中川　慎也】

教科書には載ってない!?

偉人たちの意外な一面

福沢諭吉

今回ご紹介する偉人は、現在の１万円札に描かれている人物『**福沢諭吉**』です。

福沢諭吉は、江戸から明治にかけて日本に西洋の学問を取り入れることに尽力した**啓蒙思想家**です。　さらに、「天は人の上に人を造らず」の名言で有名な**「学問のすゝめ」**を著した**作家**であり、慶応義塾の創設者でもあります。

このような人物ですから、堅物で生真面目なイメージもありますが、意外にも自伝には次のようなことが書かれています。　**「俗にいう酒に目のない少年で、酒を見ては殆ど廉恥を忘れるほどの意気地なしと申して宜しい」**。　実は、諭吉は**“大の酒好き”**でした。　幼少期から酒を嗜み、禁酒のためにタバコを始めたところ、結局、両方に手を染めてしまったという話もあります。

また、剣術とはあまり縁がない人物のようにも思えますが、実は**「居合」という武術においては達人レベル**だったようです。　あまりに練習しすぎて、医者から止められるほどだったそうです。

また、諭吉には**子煩悩な一面**もありました。　妻とともに**９人の子供**を育て、毎年の家族旅行を大切にしていたそうです。　また、アメリカに留学していた息子には、**６年間で300通以上もの手紙**を送り届けたそうです。

あの福沢諭吉が酒豪だったなんて、意外な一面ですよね！

まだまだ知らない日本がいっぱい!! 日本全国ご当地NEWS

お寺や神社に参拝した際の楽しみのひとつが**ご朱印**ですよね。　その場所にまつわる文字やマークが入っているご朱印ですが、今回は可愛らしくて癒される**「動物モチーフのご朱印がいただけるお寺や神社」**をご紹介しましょう！

西野神社（北海道札幌市）

西野神社では**自分が希望する干支**のご朱印をいただくことができます。　自分の生まれ年や大切な人の干支をいただいてみてはいかがですか？

三尾神社（滋賀県大津市）

ウサギを神の使いとしている神社で、**境内のさまざまなところにウサギの石像**があります。　もちろんご朱印でも可愛らしい姿を見せてくれます。

矢奈比賣神社（静岡県磐田市）

怪物を退治した**霊犬・しっぺい太郎**を祀る神社で、近年は**ペットの健康祈願**にもご利益があると人気です。　ご朱印にもしっぺい太郎の姿が描かれています。

「健康クロスワード」解答

ケツトウチ（血糖値）

1 ツ B	ボ	2 ミ	■	3 フ
ル	■	4 カ	5 ケ A	ユ
■	6 ブ	タ	イ	■
7 ト C	ド	■	8 ト	9 チ E
10 ホ	ウ D	キ	■	ズ

太子堂八幡神社（東京都世田谷区）

神社にまつわる植物や動物のカラフルなご朱印を授与していただける神社です。　**ネコやウサギなど月によって絵柄が変わる**だけでなく、祝日限定のご朱印もあります。

如意輪寺（福岡県小郡市）

別名・カエル寺として知られるお寺で、**約5000ものカエルの像やグッズ**が並んでいます。　もちろんご朱印の中にも、**飛び跳ねるカエル**が描かれています。

神社によっては季節や時間に応じてモチーフが変わることもあります。
また、限定のご朱印がいただけるところもあるそうです。

カラダの痛み・不調に効くお話

腰の不調が心配な方へ “腰にやさしい” イスの座り方

「イスに長く座っていると腰が辛くなりそうで心配…」このような不安は、腰痛経験者によく伺うお話しです。　そこで今回は、腰の不調が心配な方におすすめの**「腰にやさしいイスの座り方」**をご紹介します。

座るより立つ方が体への負担は少ない？

立っている時より座っている時の方が楽だと感じている方は多いことでしょう。　しかし、実は正常な骨盤・背骨のカーブが保てていれば、**立ち姿勢の方が体への負担は軽い**のです。　対して、イスに座ると骨盤の角度が変化するため、**正常なカーブを保ちながら座り続けることが困難**になってしまいます。　そのため、日ごろ腰痛を感じていない人でも、長時間座っていると体に負担をかけてしまうことが多いのです。

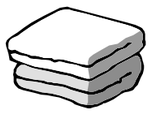
イスに座る時のポイント

なるべく疲れにくい座り姿勢で過ごすことで、**腰への負担が軽減**されたり、**肩こりの症状が和らぐ**ケースもあります。

そこで、イスに座る時は次のようなポイントを意識してみましょう。

ポイント１　背骨のＳ字カーブを保つ

イスに浅く座ると頭を支える首の筋肉に負担がかかってしまいます。　なので、イスには**深く座り**、必要に応じて背もたれと腰の間に**折りたたんだバスタオルやクッション**を挟んで、背骨のＳ字カーブを保ちましょう。



ポイント２　座面の硬さと高さに注目

腰が沈み込むような軟らかい座面や、坐骨が痛くなりやすい硬い座面は、座っている途中で安定した姿勢をとりづらくなる可能性があります。**座面は適度な硬さの方が、座った際に腰・太もも・膝が直角になり安定します。**　また、**高さは足裏全体が床につくくらい**が理想的です。

ポイント３　リラックスできるイスも便利

疲れを感じた時は、リラックスできるイスで体を楽にする時間を作ることが大切です。　おすすめは、**背もたれを 120° 位に倒すことができ、ひじ掛け（腕を乗せて肩が上がらない高さ）のあるタイプのイス**です。　腰への負担が軽減され、体の力も抜きやすくなります。

ポイント４　時々は体を動かして血流促進

イスを選んだり、座り方に工夫をしても、やはり長時間座り続けることは腰の疲れにつながります。　なので、イスに座っている時間が長い時は、**適度に立ち上がって歩いたり、両手を頭上にあげて伸び**をしたりと、体を動かして血流の滞りを予防しましょう。

腰に不調のある方は、今回ご紹介したイスに座る時のポイントをぜひ意識して座ってみましょう。