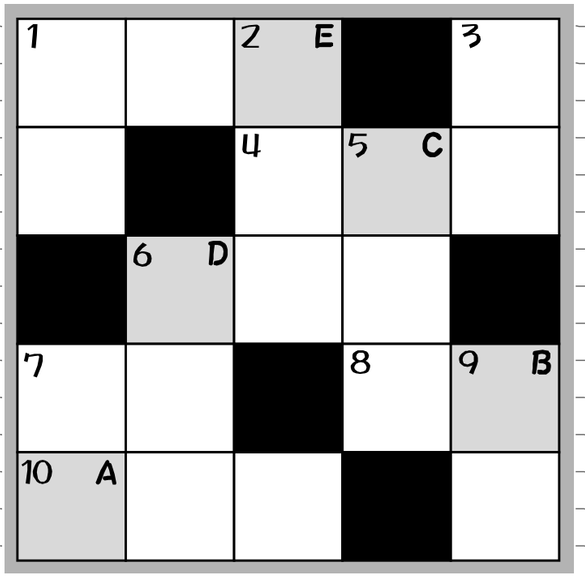
脳がイキイキ！

健康クロスワード

美肌や便通、さらには免疫力の向上に一役買うと話題の取り組みと言えば？ **A～E**をつなげた言葉が答えです。

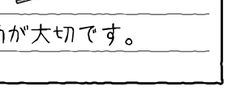


タテのカギ

1. 今が見頃！　ピンクの絨毯・〇〇ザクラ。
2. １０連休。海外に国内に〇〇〇コンダクターは大忙しです。
3. 新生活に慣れてきたら、緊張の〇〇がほぐれる。
5. 石川県の名産、輪島塗に欠かせないものは？
6. 女性だけ書ける、手紙の〆のフレーズは？
7. 蜜を集める昆虫。　黒い服装の人にも寄ってきます。
9. 天気雨のことを、「狐の〇〇入り」といいます。

ヨコのカギ

1. アイロン掛けて準備万端！　スーツとは切り離せない間柄です。
4. セーフ⇔〇〇〇。
6. 巻き毛のことを英語で言うと？
7. 〇〇が転んでも面白いお年頃。
8. 警察〇〇、消防〇〇、税務〇〇。
10. なるべくしないよう、５分前行動が大切です。



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　「代謝をアップさせたい」

豚ニラ卵

材料（2人分）

- 豚こま切れ肉……５０ｇ
- ニラ ……１/２束
- 卵……１個
- 濃口しょうゆ・みりん…各大さじ１
- ごま油……大さじ１

作り方

① 豚こま切れ肉は食べやすい大きさに切る。　ニラは３～４ｃｍの長さに切る。　卵は溶きほぐす。
② ボウルに、豚こま切れ・濃口しょうゆ・みりんを入れて混ぜ、下味をつける。
③ フライパンにごま油をしいて中火にかけ、②を炒めて肉の色が変わったら、ニラと卵を加えて混ぜ、ニラに火が通ったら器に盛る。

ワンポイント

糖質の代謝を促すビタミンB1は、ニラやニンニク、たまねぎと一緒に食べるとより効率よく働きます。　また、豚肉には、ほかのビタミンB群も豊富に含まれているため、脂質やたんぱく質の代謝にも力を発揮します。

栄養価（1人分）

エネルギー235kcal
塩分1.5ｇ
ビタミンB1 0.42mg

たまこつ通信

2019 5

5月1日発行

～今月のトピックス～

＊訪問治療で筋力をつけましょう！　　からだケア　小原 拓也

＜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

訪問治療で筋力をつけましょう！

こんにちは！訪問鍼灸マッサージ『**からだケア**』責任者の小原です。

私達は、病気やケガなどのさまざまな理由から外出が難しい方の、訪問治療を行なっています。

治療といえばマッサージや鍼、そして関節のリハビリがイメージしやすいかと思いますが、からだケアは**筋力トレーニング**にも力を注いでいます！

これまで活用してきた、**寝ながら体幹の筋力をつける楽トレ**に加え、４月より最新型のトレーニング機器を導入致しました。その名も、**パルストレーナー！**

今回は、このパルストレーナーについてお話しします！

当機器が特化しているのは**下肢の筋力アップ**。

電気刺激で筋肉を活性化させ、鍛える仕組みは楽トレと同じですが、形状が大きく異なります。

皮膚にパッチを貼って電気を流す楽トレと比べ、**パルストレーナーはベルト型**。たとえば太ももであれば、前側と後ろ側、外モモと内モモ、ぐるりと一周全ての筋肉が同時に鍛えられるのです！

足は立ち上がる・歩く・階段の昇り降りなど、多くの動作に関わるため、いろいろな役割を持つ複数の筋肉をバランスよく鍛えられるパルストレーナーは、より高いトレーニング効果を発揮します。

また、膝や股関節の負担を減らして痛みを和らげたり、筋力アップで循環も良くなるので、**冷え性やむくみの改善**も期待できます。

パルストレーナーで足の力をつけ、従来の楽トレで姿勢を安定させる。

訪問治療の患者様は自宅での生活時間が長い方も多いですが、これらを使い分けることで日常の動きがしやすくなると、ご本人の体が楽になるだけでなく、周りにいるご家族の方もサポートがしやすくなります。

先月の開始から、さっそく嬉しいお言葉を頂きましたのでご紹介します。

「自宅内の歩行がままならず、外出も短い距離のみでしたが、パルストレーナーとリハビリを併用するうちに、ベッドからの立ち上がり動作がスムーズになり、足にも力が入りやすくなりました。今では近所の９９段ある階段も昇り降りができるようになっています」

（４０代男性　脳梗塞後遺症による片麻痺の方）

週１～２回、マッサージ等も含めて２０分間の施術で体の調子を整えます！

訪問治療やパルストレーナーに興味のある方は、各院・各施設のスタッフまでお気軽にご相談ください！

【からだケア責任者　小原 拓也】

3分で読める ツボ&マッサージ講座

心のエネルギーをチャージ！ “5月病”に効く4つのツボ

４月からの新しい環境や変化になじめず、なんだか心が疲れぎみ…。　そんな５月病のような症状はありませんか？　特にGWが１０連休となった今年は、**「休み明けにやる気が起きない…」「気分がスッキリしない…」**といった方は多いのではないでしょうか。

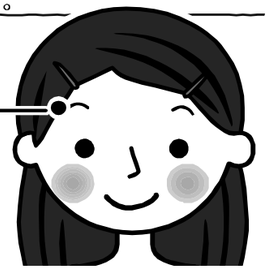
そこで今回は、**そんな沈みがちな心を元気にするツボ**を４つご紹介します。

ツボ1 絲竹空（しちくくう）

不安な気持ちを解消したり、気持ちが高ぶって**イライラした心を静める**ツボです。

位置

眉毛（まゆげ）を中指で眉間（みけん）側から外側になぞり、**外側の端にあるくぼみ**がツボの位置です。



押し方

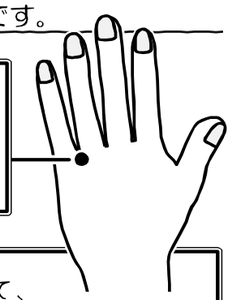
目を閉じて、中指で左右のツボを同時に刺激します。　少し物足りなさを感じる程度のやさしい力で行ってください。

ツボ2 液門（えきもん）

自律神経（じりつしんけい）を整えて、気分を**リラックス**させたり**緊張をほぐす**ツボです。

位置

薬指の付け根で、手をグーに握った時にできる谷間がツボの位置です。



押し方

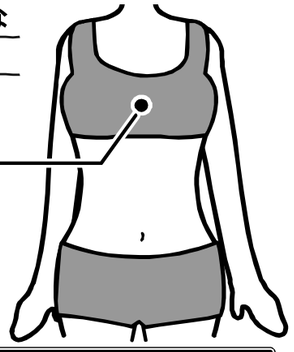
ツボに人差し指を当て、裏から親指で挟み強めに刺激してください。　左右で痛みを強く感じた方をじっくりと刺激しましょう。

ツボ3 膻中（だんちゅう）

ストレスの軽減や**精神的な疲労の回復**に役立つツボです。

位置

左右の乳頭を結んだ線の中心付近で、指で押した時に痛みを感じる所がツボの位置です。



押し方

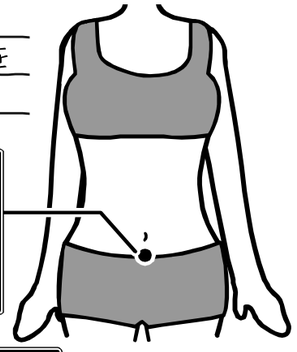
両手の人差し指と中指の腹を重ねてツボに置きます。　次に息をゆっくりと吐きつつ上半身を前に倒しながらツボを刺激し、息を吸いながら元の姿勢に戻ります。

ツボ4 気海（きかい）

倦怠感（けんたいかん）を取り除き、気力を沸かせて、心を元気にするツボです。

位置

おへそから指幅２本分下のところがツボの位置です。



押し方

両手の人差し指と中指の腹を重ねて、ゆっくり押し込むように刺激してください。

休憩時間や入浴後など、リラックスした気持ちでツボを刺激しましょう。

2019.5月号

教科書には載っていない!? 偉人たちの意外な一面

高倉健（たかくらけん）

今回ご紹介する偉人は、2014年に亡くなった**昭和を象徴する名優『高倉健』**です。

高倉健さんと言えば、“言葉数は少なく背中で語る”寡黙（かもく）なイメージを持っている方が多いのではないでしょうか。　私生活をあまり明かさなかったことも、そんなイメージを持たれた理由のひとつかもしれません。　しかし、生前に書いた**「あなたに褒（ほ）められたくて」**というエッセイ本では、そんな印象とは違う一面に触れることができます。

第１３回日本文芸大賞エッセイ賞を受賞したこの本は、高倉さんの初エッセイ集です。　これまで出会った人たちについて、誠実で温もりのある言葉でつづっています。　“不器用な男”のイメージを強く持っている方ほど、**意外とチャーミングな一面**に驚かされることでしょう。　また、**日本の芸能人で初めてポルシェに乗ったり、船をポンッと買った**というエピソードもあり、**好奇心が旺盛（おうせい）で目新しい物好きだった**ことにも意外性を感じてしまいます。

「往く道は精進にして、忍びて終わり悔いなし」というのは、高倉さんの座右（ざゆう）の銘（めい）ですが、これは**「たとえどんな苦難にこの身を沈めても、さとりを求めて耐え忍び修行に励んでいれば、決して悔いることはない」**という意味で、阿弥陀如来（あみだにょらい）の言葉になるそうです。

生涯俳優として真摯（しんし）に演技に向き合い続けた高倉さんらしい座右の銘ですよね。

「健康クロスワード」解答

チヨウカツ（腸活）

1 シ	ヤ	2 ツ E		3 イ
バ		4 ア	5 ウ C	ト
	6 カ D	ー	ル	
7 ハ	シ		8 シ	9 ヨ B
10 チ A	コ	ク		メ

心を元気にする！ ポジティブ名言

今月のテーマ「人生に迷った時に思い出したい名言」

人生は選択の連続。「進路や結婚」といった大きな選択から「今日の夕食は何を食べよう？」といったささやかなものまで、毎日が決断の連続ですよね。 これだ！と自信をもって選べればいいのですが、時には迷ってしまうことも。 今回はそんな**人生に迷った時に思い出したい名言**をご紹介します。

笑って暮らすも一生、泣いて暮らすも一生（ドイツのことわざ）

いつも自分にないものを嘆いたり落ち込んで過ごす生活もあれば、一方で**幸せを見つけ楽しく過ごす生活**もあります。　どちらも同じ一生なのであれば、笑顔になれる方を選びたいですね。

人間がこの世に存在するのは、金持ちになるためでなく、幸福になるためである（スタンダール）

「恋愛論」や「赤と黒」を著した、フランスの小説家・**スタンダール**の言葉です。　「お金があれば幸せなのに」と思いがちですが、**人生で大切なことは「どれだけお金を稼いだかではなく、どれだけ幸せだったか」**ということを気づかせてくれる名言ではないでしょうか。

友人とは、あなたについてすべてのことを知っていて、それにもかかわらずあなたを好んでいる人のことである（エルバード・ハバード）

アメリカの出版社「ロイクロフターズ」の創設者として知られる、**エルバード・ハバード**の言葉です。　迷いが生じた時、友人に相談すると「こんなこと相談しても大丈夫かな？」「嫌われないかな？」と不安になることもあります。しかし、**真の友だちとはどんな時でも力になってくれる存在である**はずです。

思い切った決断をしたあとには、きっとより良い未来が待っていますよ！