

～今月のトピックス～

*体にやさしく秋バテ予防！ 訪問鍼灸マッサージからだケア 木暮 とも子
*外出に向け、「ロコモ」を解消！ 訪問鍼灸マッサージからだケア 小原 拓也 **11月1日発行**

<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

“免疫力アップ”の健康レシピ

材料(3人分)

- 白飯……………450g
- ごま油……………大さじ1
- あじの干物……………150g
- 顆粒中華だしの素…小さじ1
- 冷凍ほうれん草…50g
- 塩……………ひとつまみ
- ミョウガ……………10g
- こしょう……………少々
- 卵……………1個
- 白ごま……………小さじ1

作り方

- ◆ あじの干物は焼き、骨を取って身をほぐします。
- ◆ ミョウガは粗みじん切りにします。卵は割りほぐします。
- ◆ フライパンにごま油をひき中火にかけ、◆・白飯・冷凍ほうれん草・ミョウガ・顆粒中華だしの素・塩・こしょう・白ごまを入れ、手早く全体を混ぜ、パラパラに炒めます。
- ◆ 卵をフライパンの端から流し込み、チャーハン全体に行き渡らせ30秒ほど炒めます。

栄養価(1人分)

エネルギー411.0kcal/カルシウム54.9mg
ビタミンC3.6mg/ビタミンE1.0mg

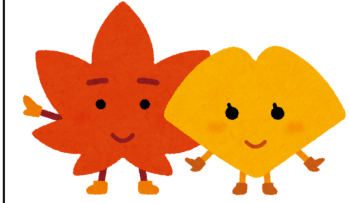


あじの干物とほうれん草のチャーハン

ワンポイント

あじには、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉や免疫細胞を作る原料であり、免疫力を向上させる効果が期待できます。

また、ほうれん草には抗酸化作用の強いβ-カロテンやビタミンC、ごまにはオレイン酸、リノール酸といった不飽和脂肪酸が多く含まれ、どちらも免疫力を高める効果があります。



体にやさしく秋バテ予防!

秋が深まるにつれ、空気の冷たさと太陽の当たる時間帯で寒暖差も増してきました。これに合わせて感じやすいのが、体や気持ちの不調。「体がだるい」「秋なのに食欲が出ない」「やる気が湧かない…」とお悩みの方、もしかしたら秋バテかも！夏バテならぬ、秋バテ。かかる理由から対処法まで、お話し致します！

季節の移り変わりで起きやすい、体のバテ症状。原因は、気候のめまぐるしい変化による自律神経の乱れ。

たとえば、「寒くて体がブルブルする」「暑くて勝手に汗が出る」という反応は、体調を一定にキープするための自動的なはたらき(自律神経の役割)です。なので、寒い!暑い!また寒い!をくり返すと、自律神経は疲れてしまいます。体温以外にも、元気な状態を維持するのに欠かせない自律神経。はたらきが乱れて起こるのが、冒頭に話した不調の秋バテとなります。

より有名な夏バテも原因は同様ですが、暑い時期は体調に気を付けていた方も、意外と秋バテにはなりやすいもの。秋をバテずに乗りきるには、体をあたためること・体を動かすことを意識しましょう!

自律神経を整えるには、体をあたためて血流を促すのが最も簡単で効果的。

・日々の生活でコリ固まりやすい筋肉をゆるめて疲労回復
・胃腸など内臓のはたらきをよくする
など、体を元気な状態に近づけ、自律神経が休まります。これからの時期なら、お風呂でしっかり湯船に浸かったり、食事では体を内側からあたためる生姜を取り入れるといいでしょう。

また、体をあたためた状態を保つには筋肉が不可欠。おうち時間が多く、運動不足かも…という方は、ぜひ下の記事にある体操をお試しください!じんわり汗をかくことに体を慣れさせるのも、自律神経の負担を下げられるので一石二鳥ですね。

そして、体調が良い状態を保つ・目指すには、やはり睡眠も大切ですが…自律神経が乱れていると、寝つきにくくなる場合もあります。

眠りの質でお困りの方には、マッサージや鍼が有効です!その他、当グループでは自律神経の状態を測定する機器・改善する施術もございますので、お近くのスタッフまでご相談ください。

元気な体であれば、秋は過ごしやすい時期。秋バテに負けず、スポーツの秋・食欲の秋・芸術の秋と季節を楽しんで過ごしましょう!!
【からだケア 木暮 とも子】

脳がイキイキ! 健康クロスワード

冷え性の人が寒い日に頼れるパートナーといえは? A~Dをつなげた言葉が答えです。

1	2	3	A	4
	5		6	C
7			8	
		9	B	
10	D			

タテのカギ

- 2.〇〇〇⇔未読。
- 3.立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は〇〇の花。
- 4.ふわふわの厚みも魅力的。生クリームを添えて召し上がれ。
- 6.次の日のこと、翌日を言いかえると?
- 7.血糖値対策やダイエットにも注目されている有酸素運動の一つです。
- 9.猫の首輪によくついているもの。

ヨコのカギ

- 1.冬場に欠かせない、灯油やガソリンの元といえは?
- 5.果物の王様。強烈な匂いも有名です。
- 7.「企て」や「謀」と表現されることも。
- 8.漢字で書くと「時化」。港から船が出港できません。
- 9.電話のプッシュボタンの左下端にある「*」、名称は〇〇〇マーク。
- 10.格好つけた決め〇〇〇。すべては写真映えを狙っています。

解答は別ページに載っています。

外出に向け、「ロコモ」を解消!

外出を控えて、運動不足。なんだか以前よりも、少し歩いたり、家のことをするだけでも体がしんどいな…と感じている方、それはロコモティブシンドロームかもしれません!知っていただければ予防や改善ができる通称・ロコモについて、ご説明致します!

ロコモは、日本語で「運動器症候群」。

肺や胃腸は「臓器」と呼ぶのに対して、「運動器」は筋肉・関節・骨・神経など、体を動かすための部分を差します。

これらがあまり使われないことで不調が慢性化し、

- 片足立ちがしにくい
- 家の中でつまづく
- 15分以上、続けて歩けない
- 青信号を渡りきれない
- 階段では、手すりが必要
- 掃除機がけや、布団の上げ下げがづらい
- 2kg以上の買い物は持ち帰りが困難

のいずれかがある場合は要注意!要介護・寝たきりの入り口でもあるロコモは、予備軍を含めて50代以上の方で7割。

介護が必要になる理由は人それぞれですが、ロコモが原因の方はおよそ4人に1人。よく挙げられる認知症・脳梗塞や脳出血よりも多いのが現状です。

「動きにくいのは年だから…」で終わらせず、日常生活の不便を解消するためには以下のトレーニングがオススメです!

- ① 片足立ち運動
- ② スクワット
- ③ かかと上げ運動

↓1分間にゆっくり3回ずつ
↓足は肩幅に広げて腰を落とす
↓10~20回を3セットずつ

いずれも、壁やテーブルに手を付けて行なうと転倒のリスクを抑えられます。回数は目安なので、ムリのない範囲でお試しください。筋肉や関節は、使えば発達する・使わないと衰えるのがハッキリ現れやすい場所。ぜひ習慣化し、日常的に取り組みましょう!

また、自分ではなかなか運動しにくい…とお悩みの方には、寝ながら受けられる筋トレ機器もあります。

運動に必要な、足・おなかの筋肉を電気の刺激で活性化。立ち上がりやすい!「力の入れ方が実感できる!」と好評です。

当グループの訪問マッサージ部門、及び治療院部門で導入しておりますので、「活用ください」。

コロナ禍収束後に備えて、大切なのはまず一人ひとりの元気な体。動く準備を、今から始めていきましょう!

【からだケア 小原 拓也】

3分で読める ツボ・マッサージ講座

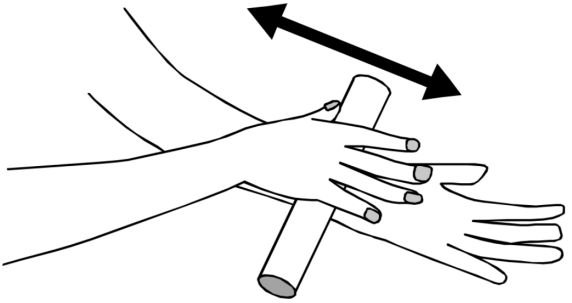
意外と使える！ “ラップの芯”でお手軽セルフマッサージ

秋の夜長、ご自宅でセルフマッサージはいかがでしょうか？ 今回は、使い終わったラップの芯を使ったマッサージをご紹介します。固くて丈夫なラップの芯を、マッサージグッズとして活用してみましょう！

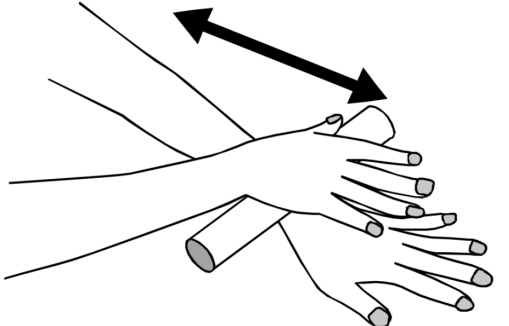
腕の疲れをほぐすマッサージ

買い物カゴを持ったり、家事をしたりで、意外と疲れがたまっているのが腕です。腕の外側と内側をほぐすことで、肩こりの予防にもなりますよ。

① 手のひらを上に向けた状態でラップの芯を手首に軽く押し当て、ひじに向かってラップの芯を転がします。適度な圧をかけながら、手首～ひじの間をゆっくりと数回往復させてください。



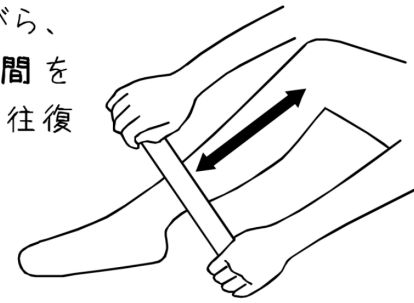
② 次に、手のひらを下に向けた状態にして、①と同様にマッサージしてください。反対の腕も①②と同様に行いましょう。



むくみを解消するマッサージ

座り仕事や立ち仕事が続いたりすると、気になるのが脚のむくみです。ふくらはぎから太ももにかけてマッサージすることで、脚がすっきりして疲れも軽くなりますよ。

① すねの外側にラップの芯を軽く押し当て、ひざに向かってラップの芯を転がします。適度な圧をかけながら、足首～ひざの間をゆっくりと数回往復させてください。



② 次に、ふくらはぎの裏側にラップの芯を軽く押し当て、①と同様にマッサージしてください。



③ 最後に、太ももの裏側にラップの芯を軽く押し当て、①と同様にマッサージしてください。反対の脚も①～③と同様に行いましょう。



首筋の血行を促すマッサージ

スマホを頻繁に見たり、パソコンでの作業が多い方は、首周辺の筋肉が固まりがちです。血行を促して、首の疲れや肩こりを予防・解消しましょう。

右下の方へ頭を傾けたら、左の首筋にラップの芯を軽く押し当てます。適度な圧をかけながらラップの芯を上下に転がして、筋肉をほぐしてください。反対の首筋も同様に行いましょう。



幸福の前ぶれ？不幸の前兆？ ラッキージンクス & アンラッキージンクス

今月のジンクス 「朝にクモと遭遇すると幸運が訪れる？」

幼い頃、大人から「朝のクモは縁起がいいから、殺さず逃がしてあげなさい」と言われたことはありませんか？クモは晴れた日に巣を張ることから、朝に見かけるとその日は晴天、つまりいい日になると思われていたそうです。海外に目を向けると、ネイティブアメリカンのオジブワ族には「ドリームキャッチャー」というクモの巣形の魔除けがあります。これは良い夢はクモの巣の真ん中をすり抜け、悪い夢は巣がからめとってくれるというもので、かつて日本でも装飾品として流行ったことがありますよね。また、古代ローマではクモの巣は商売繁盛や金運のお守りとされ、クモの巣をモチーフにしたアクセサリーなどを身に着ける習わしがあったそうです。

一般的にクモは人間に害を与える虫を捕まえてくれる益虫ですから、古今東西、大切にされてきているのでしょね。

日本や世界には、さまざまなジンクス・迷信・言い伝えがあります。ただし、ジンクスはあくまでもジンクス！アンラッキーなジンクスが起きても科学的な根拠はありませんのでご安心ください。



おいしく「いただきます」あの“ごちそう”のはじまりは？

今月のテーマ 「日本での“ポテトサラダ”のはじまり」

日本の食卓で広く愛されているポテトサラダは「日本の家庭料理」といってもよいかもしれません。各家庭で材料や味付けが微妙に異なるのも個性的でおもしろいですよね。今回は、知っているようで知らないポテトサラダのはじまりについてお話しします。

ポテトサラダの起源はロシア

実はポテトサラダの元祖はロシア発祥の料理で、19世紀にモスクワのレストランシェフが考案したものなのだそうです。その当時のレシピはじゃがいもなどの野菜をサイコロ状にカットして、肉やゆで卵を加え、最後にマヨネーズで味を調えるというものだったそうです。ロシア発祥の料理ではありますが、このレストランシェフはオリヴィエさんというフランス人で、その名前から「オリヴィエ・サラダ」と呼ばれ、今でもロシア国民に親しまれています。



日本では大正時代に有名ホテルで初登場

その後、「オリヴィエ・サラダ」は世界各国に広がっていき、各地で独自の発展を遂げていったそうです。そんな中、日本では大正時代に初めて、帝国ホテルでポテトサラダが提供されたと言われています。当時は高級料理で、一般庶民には手が届かないメニューだったそうです。その後、昭和の戦後になると庶民の間にも広がっていき、学校給食に出されるほど愛される存在になっていきました。

ポテトサラダの起源がロシアだったこと、そして日本では高級料理だったことは意外でしたよね。ちょっと手間がかかるポテトサラダですが、夕食のお供にいかがでしょうか？

「健康クロスワード」解答

ユタンポ

1	2	3	A	4
セ	キ	コ		パ
	5	ド	リ	6
				7
7	サ	ク	8	シ
				ケ
	9	ス	9	1
10	D	ポ	ー	ズ
				キ