



*冬のお風呂とヒートショック

*筋肉のコリも芯までポカポカ！

みなみ野院 二宮 洸洋

<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

冬のお風呂とヒートショック

年末に入り、そろそろ冬本番。お風呂の時間が恋しい季節になりました。

入浴は、日常的に行なえる大切なセルフケア。

湯船へ10～15分を目安に浸かることで、

・背中全体にある大きな筋肉がコリ固まるのを防ぐ

・体温が上がり、免疫力が高まる

・よく眠れて体が休まる(就寝1時間半～2時間前の入浴)などの効果が得られます。

しかし、寒冷期に気をつけて頂きたいのがヒートショック。急激な温度の変化で、体がダメージを受けてしまう現象ですね。

血管・脳・心臓に負荷がかかるヒートショックは、命に関わる問題です。少子高齢化も相成って近年急増し、今や交通事故よりも被害が多い生活の落とし穴になっております。

知っていれば対策できる！冬のお風呂との付き合い方について、今回はお話しします。

ヒートショックで注意したいのは、やはり温度。暖房の効いた快適な部屋は、およそ20℃前半。対して、冬の廊下や脱衣所は10℃台の場合が多く、湯船は約40℃。

短時間での著しい寒暖差は、血圧が一気に高くなるリスクがあります。血圧の急上昇によって目まいや脳卒中、心筋梗塞が起こってしまった際、怖いのが意識を保てなくなること。溺れやすい・すべりやすい・一人でいる可能性が高い浴室、脱衣所で、ヒートショックを予防する方法は以下の通りです。

- ① 脱衣所は暖房をつけ、他との温度差を5℃以内にする
- ② 入浴前、湯船のフタを開けたり、シャワーの蒸気で浴室全体を暖めておく
- ③ 水温は40℃を目安にし、熱くしすぎない
- ④ 浸かる前には掛け湯をしてから、ゆっくり入る

その他、夏によく飲むミネラル入り麦茶は冬にも有効！入浴前後に飲むと、血液がドロドロになるのを防げます。

冷えた体に熱い湯船が気持ちいいんだよ！という方も、それで健康を損なってしまうのはもったいないこと。42℃以上の熱い湯船は、ヒートショックだけでなく冬のかくれ熱中症にも繋がります。

血管への負担が少ない入浴を心がけ、寒い冬場を安全に暖かく乗り越えましょう！

【みなみ野院 二宮 洸洋】

筋肉のコリも芯までポカポカ！

まず深い部分に熱を届け、だんだん表面まで温まっていくのが特徴。

なので、深部の血行をしっかりと改善。血管が広がれば、こり固まった筋肉もほぐれます。肩こり腰痛はもちろん、姿勢の改善にも用いることができます。

他にも、より痛みがづらい方には温熱に加えて鎮痛効果も高い治療器・ハイボルテージが最適です。また、冷えやすい足先やおなかを温める温熱マット、背中など幅広い範囲には遠赤外線器と、体を温める設備が当グループは多くあります。

筋肉だけでなく、関節や神経の症状にも温める治療は概ね有効。

これからの時期、日常でも痛むところにはカイロを使うことをオススメしますが、温めるとかえってズキズキ痛い！という時は、患部に炎症が起きていて温めてはいけない場合もあるので要注意。

「この痛みは温めた方がいい？冷やした方がいい？」という方は、お近くのスタッフまで。確認の上、適切な方法を提案致します！

【みなみ野院 二宮 洸洋】



あまざけ 甘酒ジンジャーポークきのこソテー

ワンポイント

甘酒や酢といった発酵食品は、腸内環境を整え、免疫力を向上させる効果が期待できます。豚肉と一緒に摂ることで、さらに免疫力をアップさせることができます。また、舞茸には食物繊維の一種であるβ-グルカンが多く、腸内の免疫細胞に働きかけ体の抵抗力を高めますし、豚肉には疲労回復効果の高いビタミンB₁が豊富に含まれています。

材料(2人分)

豚もも肉切り身…160g×2枚 舞茸…50g
甘酒…50ml おろしショウガ…小さじ1と1/2
薄力粉…大さじ3 おろしニンニク…小さじ1
サラダ油…大さじ1 酢…大さじ1
ピーマン…20g しょうゆ…大さじ1
玉ねぎ…100g

作り方

- ① バットに豚もも肉を並べ、甘酒に15分ほど漬けます。
- ② ピーマンは1cm幅の千切り、玉ねぎは半月型にスライスします。舞茸はほぐします。
- ③ 豚もも肉に薄力粉をまぶします。フライパンにサラダ油をひき中火にかけ、おろしショウガ・おろしニンニクを加えて豚肉の両面を計6分ほど焼きます。
- ④ ②を加えてふたをし、さらに3分ほど蒸し焼きにします。酢・しょうゆをかけたら汁を煮詰め、皿に盛り付けます。

栄養価(1人分)

エネルギー 455.1kcal / カルシウム 25.5mg
ビタミンC 13.5mg / ビタミンE 1.4mg

脳がイキイキ! 健康クロスワード

粘膜を保護してウイルス対策にひと役買う存在といえど？ A～Dをつなげた言葉が答えです。

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

タテのカギ

1. 座席の順番や成績の順位を表します。
2. 適度に温めたお酒を指します。
3. 美味しい料理に舌〇〇〇を打つ。
5. 冬の訪れを告げる北風といえど？
7. 語源はポルトガル語。読み札と絵札で構成されています。

ヨコのカギ

2. 生食用と〇〇〇用。メニューを決めて牡蠣を選ぼう！
4. 未婚⇔〇〇〇。
6. 〇〇自賛。手前味噌とも言います。
7. 編み込んだり、アイテムを使ってアレンジする方も多いです。
8. 値札やブランド商標のほか、レッテルを意味することも。
9. 〇〇の暮れ。〇〇越しの後には、〇〇明けが必ず訪れます。
10. 冬が旬。魚へんに雪と書いて何と読む？

解答は別ページに載っています。

幸福の前ふれ？不幸の予兆？ ラッキージunks & アンラッキージunks

今月のジunks 「猫にまつわる“天気”のジunks」

古くから人間のそばで生活をしてきた猫。それだけに猫にまつわるジunksは数多くあるようです。今回は、その中でも“天気”に焦点を絞ってみましょう。

まずは「猫のヒゲが下がっていたら雨が降る」「猫が顔を洗うと雨が降る」というものです。これは聞いたことがある人も多いかもしれません。猫のヒゲは湿度の違いを感じ取るセンサーであるほか、湿度が高くなると顔のノミが活動的になり、顔がかゆくなるため顔を洗うという説があります。次に「猫が暖炉に背を向けると嵐になる」というジunks。動物は天災などを事前に感じとる能力があるため、嵐が起きる前には警戒していつでも動き出せるような態勢をとっているといった理由から、このジunksが言い伝えられているようです。最後に「猫が手足を隠して寝ていると寒くなる」というものもあります。確かに暑い時期はのびるように寝ていますから、寒くなると縮こまってしまうのかもしれませんがね。ご自宅に猫がいらっしゃる方は、ぜひ天気と行動の関係をチェックしてみてください。

日本や世界には、さまざまなジunks・迷信・言い伝えがあります。ただし、ジunksはあくまでもジunks！アンラッキーなジunks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 「カスタードプリン」のはじまり

大人も子どもも大好きなプリン。あのツルンとしていて甘い味わいは、思い出すたびに食べたくなりますよね。昨今は真っ白な牛乳プリンや表面を焦がしたクレームブリュレなど、プリンに似たスイーツは多々ありますが、最もベーシックなカスタードプリンのはじまりをご存じですか？今回はプリンの歴史についてお話しします。

はじまりは食事？そして非常食？

デザートイメージがあるプリンですが、もとはイギリスで小麦粉・卵・牛乳を混ぜたものが肉や果物に塗られて食べられていたそうです。単体で食べられることはなく、あくまで味付けのような役割をしていました。また、船乗りたちの非常食メニューとしても活用され、船の中で余った食材を卵でとじて蒸した料理もプリンの原型だと言われています。

カスタードプリンの始まりはフランス

18～19世紀頃のフランスではじめてデザートとしてのカスタードプリンが誕生します。フランス語では「Creme renverse」と呼ばれていますが、「ランヴェルセ」とは「ひっくり返した」という意味になるようです。お皿にひっくり返して食べるから、そのような名前になったのだそうです。

日本にやって来たのは江戸時代

日本にプリンはどのように渡って来たのか？というと、江戸時代後期～明治の初期に西洋料理のレシピと共に伝わって来たそうです。その後、20世紀後半になると家庭で手軽に作れるプリンミックス粉が大ヒットし、おやつ定番になりました。

最近ではコンビニやスーパーで気軽に購入できるプリンですが、たまには手作りもいいですね。



「健康クロスワード」解答

カシツキ（加湿器）

1	セ		2	カ	ネ	3	ツ
4	ギ	コ	5	ン			ッ
6	ジ	ガ			7	カ	ミ
		8	ラ	ベ	ル		
9	ト	シ		10	タ	ラ	

11月23日、勤労感謝の日に多摩整骨院グループの社員総会が行なわれました。コロナ禍前は八王子駅周辺のホールへ一堂に会していたものの、2年連続で各院からのリモート開催。「来年こそは皆で集まりたいね」という声も上がりつつ、リモート環境にもだいぶ慣れた私達です。

「リモートでも楽しく、笑いのある総会」「会えなくてもお互いの院が分かる総会」というテーマの元、締めるところは締めつつも、全力で他の院に自院の楽しさや魅力を伝える院が続出。

趣向をこらしたスタッフ動画、院長への質問コーナー、各院に配属されている若手な精鋭の紹介、今後のグループ全体の指針など、5時間に及ぶ総会は大変意義のある内容でした。

特に印象に残ったのは、院長が所属スタッフの良さを話す場面が多かったこと。

「○○先生は、この1年でとても成長した」

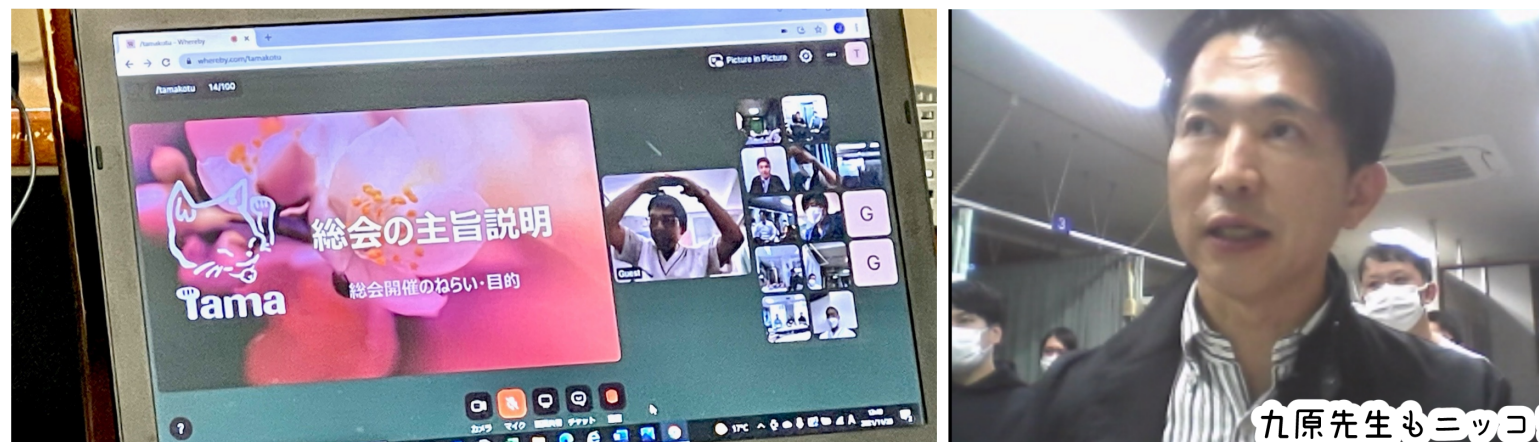
「◇◇先生は、この年齢層の来院される方に大人気！」

「△△先生に診てもらえてよかった、という声をよく頂きます」

などの話は、聞いている側も励みになりました。誰かが褒められている話は嬉しくなりますし、一緒に働ける日が楽しみになりますね！

終始、前年度の社員総会と比べて明るい雰囲気ですることができたのは、コロナ禍が続く本年も、地域の皆様にご信頼とご支持を頂けたからこそ。今年1年も、多摩整骨院グループにご来院、ご利用くださり、ありがとうございます。

『痛みの治療室』を掲げる当グループは、皆様のお体の痛みを取ることに、並びに健康寿命を上げることを常に目指すものとし、2022年を迎えたいと思います。来年も、スタッフ一同よろしくお願い申し上げます。



九原先生も三ッコリ



別日に行なわれたデイサービス・訪問部門の表彰写真

各院の様子



海の向こう、タイからのビデオメッセージ

これから日本のチームにメッセージを送りたいと思います。

なぜ、グループ院という選択をしたのですか？

根掘り葉掘り質問コーナー